


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАТО СЕВЕРСК
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ШЕСТИКРАТНОЙ ОЛИМПИЙСКОЙ ЧЕМПИОНКИ
ЛЮБОВИ ЕГОРОВОЙ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ им. Л. Егоровой
А.А.Карташов
« 27 » 2023г.
Приказ от 27.02.2023 №86



Срок реализации программы: 10 лет

г. Северск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация	3
2. Нормативная часть	11
3. Методическая часть	36
4. Воспитательная работа.....	103
5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	107
4. Система контроля и зачетные требования.....	121
5. Перечень информационного обеспечения	141
6.Приложения.....	144

АННОТАЦИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022 года (далее - ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно - тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации программы являются: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Томской области по баскетболу, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по баскетболу.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития баскетболиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по баскетболу.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Баскетбол (англ. *Basket* - корзина, *ball* — мяч) - спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит, был там в качестве гостя).

Правила игры.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)
- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации(НБА))

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

Как вид спорта баскетбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по баскетболу представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – баскетбол
(номер-код – 014 000 26 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
Баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
Мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н
Баскетбол 3х3	014 002 2 8 1 1 Я

Специфика организации тренировочного процесса

В учреждении организуется работа со обучающимися в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути баскетбола с позиций возникающих и создающихся в ходе игры.

В этом случае учебно-тренировочный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в баскетболе, ознакомления их с техническим арсеналом баскетбола, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Учебно-тренировочный процесс по баскетболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по баскетболу привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание учебно-тренировочных занятий по баскетболу утверждается после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочные занятия продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по баскетболу осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Структура системы многолетней спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения учебно-тренировочной работы:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по баскетболу;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по баскетболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в баскетболе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки обучающегося на многие годы;
- возраст обучающегося на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики учебно-тренировочных занятий;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по баскетболу предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Этап начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	УТ	<i>Начальной спортивной специализации (до трех лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше трех лет)</i>
	Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>
	Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов баскетболистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го, 2-го и 3-го годов спортивной подготовки:

- укреплять здоровье и закаливать организм спортсменов, прививать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- изучить со спортсменами основы индивидуальной и командной тактики игры в баскетболе;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами баскетбола;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу;

- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года спортивной подготовки:

- укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных баскетболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции блокирующего или защитника);
- участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- воспитывать элементарные навыки судейства;
- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;
- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;
- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия во всероссийских соревнованиях;
- усвоить основные положения методики спортивной тренировки баскетболистов;
- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

3) *Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:* привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

Таблица № 3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	8
		свыше одного года обучения	9
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	4-5	до трех лет обучения	11
		свыше трех лет обучения	14
Совершенствования спортивного мастерства	-	до одного года обучения	14
		свыше одного года обучения	15
Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	15
		свыше одного года обучения	16

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься баскетболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже 1-го спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №4.

Таблица №4

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
Участие в спортивных соревнованиях			5-10	7-12	7-14	8-16

Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
Инструкторская и судейская практика(%)			1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Интегральная подготовка(%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол представлены в таблице №5.

Таблица №5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, игр	Объем соревновательной деятельности					
	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной работы по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 7.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения

данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К обучающимся, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена баскетболиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена баскетболиста, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов баскетболистов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в баскетболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке (УТЗ) очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по баскетболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки				
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки				
Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	спортивного мастерства	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416- 728	624-936	832-1248	1040-1664

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов баскетболистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в баскетболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки баскетболиста и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки баскетболистов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов баскетболистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам баскетбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам баскетбола;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов
Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные Мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия		-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20

2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
И.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
Этапы спортивной подготовки											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования (портняжного мастерства)		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штука	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ П/ П	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Целостность учебно-тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура процесса - это относительно устойчивый

порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность. Говоря более развернуто, структура учебно-тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);
- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

1. Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.
3. Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Проблемы построения спортивной тренировки (УТЗ) во многом связаны с рациональным проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации учебно-тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты. Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления. Соревновательный - второй фазе, во время которого обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях. И, наконец, переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Построение тренировки (УТЗ), при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года.

Необходимо отметить, что в одном периоде могут совмещаться фазы утраты и становления спортивной формы. Этот вариант построения макроцикла тренировки называется по принципу «сдвоенного цикла». В таких случаях вслед за соревновательным периодом идет второй подготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный.

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годичных в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

Подготовка баскетбольных команд различной квалификации и возраста постоянно совершенствуется, что связано с двумя показателями: непрерывным увеличением соревновательной практики для сильнейших клубов и повышением объема и интенсивности тренировочной деятельности как в процессе исторического развития баскетбола, так и в ходе повышения спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом в многолетнем цикле подготовки.

В настоящее время при построении годичной подготовки сильнейших клубных баскетбольных команд в нашей стране и за рубежом широко используется одноцикловое планирование.

По годичному циклу

В качестве критериев оптимизации в процессе управления подготовкой и состоянием баскетболистов в годичных макроциклах на различных этапах многолетней подготовки могут быть:

- величина прироста спортивного результата относительно предшествующего макроцикла;
- точность достижения запланированного результата к нужному времени;
- стабильность спортивных результатов;
- частота демонстрации высоких результатов в соревнованиях различного ранга;
- динамика состояния подготовленности команды и отдельных игроков с учетом игрового амплуа на различных этапах соревновательного периода;
- количество тренировочных занятий, необходимых для достижения целевого результата.

К факторам оптимизации управления подготовкой и состоянием баскетболистов в годичных макроциклах в процессе многолетней тренировки следует отнести:

- особенности соревновательной деятельности и структуры подготовленности баскетболистов с учетом современных мировых тенденций развития данного вида спорта и целевого результата в отдельном матче и серии игр;

- календарь официальных и коммерческих соревнований в годичном соревновательно – тренировочном макроцикле в клубных командах суперлиги;
- закономерности и механизмы развития подготовленности и спортивной формы в рамках годичных циклов;
- индивидуальные возможности спортсменов в соответствии с игровым амплуа в составе команды: функциональные, морфологические, психологические, двигательные и др.;
- структура и методика построения подготовки в макроцикле (варианты построения годичного цикла, динамика и соотношение нагрузок различной направленности, особенности структуры мезо- и микроциклов и т.д.), условия организации подготовки – материально-техническое, информационное, научно-методическое обеспечение и т.п.

Кроме этих общих положений, учитывая специфику контингента необходимо принимать во внимание на выявление и формирование уникальной индивидуальности каждого баскетболиста, выработку индивидуального стиля спортивной деятельности, развитие ведущих качеств и подтягивание до необходимого уровня отстающих качеств и способностей.

Построение учебно-тренировочного процесса в течение года.

На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно

увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования учебно-тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

Соревновательный период. Основная цель тренировки (УТЗ) в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от

календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

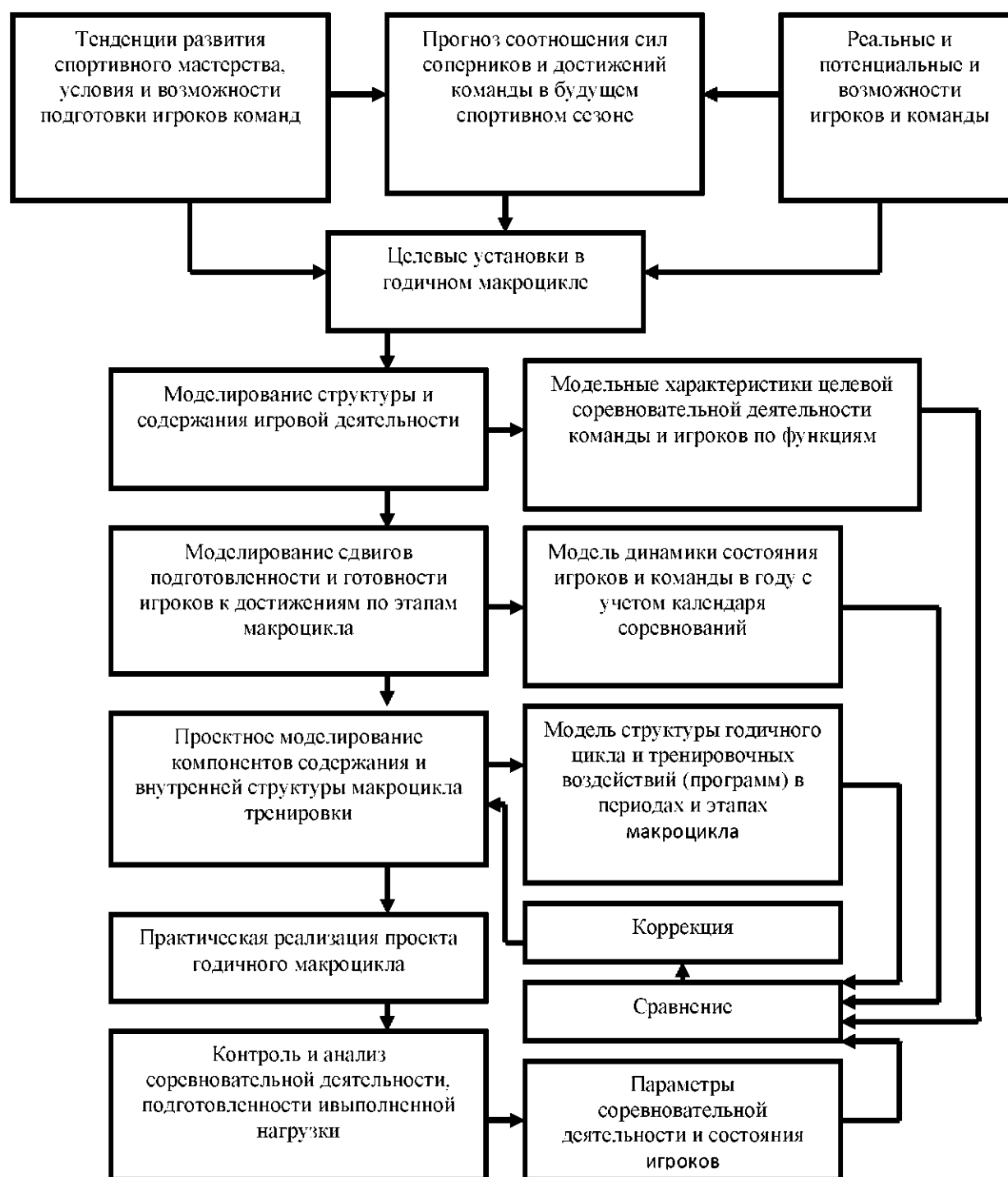
Управление учебно-тренировочным процессом баскетболистов на различных этапах соревновательного периода.

Технология управления ходом учебно-тренировочного процесса баскетболистов включала следующие основные операции:

1. Определение цели подготовки и участия в соревнованиях на каждом этапе соревновательного периода и макроцикла в целом, на основе анализа соотношения сил соперников, реальных и потенциальных возможностей игроков и команды.
2. Проектирование модельных характеристик соревновательной деятельности команды и баскетболистов с учетом игрового амплуа, обеспечивающих целевой результат.
3. Разработку модели динамики состояния игроков и команды в году с учетом календаря соревнований и планируемых спортивных результатов в матчах.
4. Разработку модели структуры и содержания самого процесса подготовки по периодам и этапам макроцикла.
5. Практическую реализацию плана подготовки.
6. Контроль и анализ запланированных и достигнутых результатов по показателям соревновательной деятельности, состояния и подготовленности игроков, выполненной нагрузки и т.п.
7. Оценку эффективности тренировочных программ и всего учебно-тренировочного процесса и их коррекция.

Блок – схема рекомендуемая тренерам работающим с командами высокой квалификации представлена на рисунке № 1.

Рисунок №1



Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному

отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Построение тренировки (УТЗ), при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости, как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Это – лыжные гонки, бег на коньках, гребля и т.д. В таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, спортивные игры и другие, квалифицированным спортсменам приходится принимать участие в крупнейших соревнованиях несколько раз в году. В таких случаях тренировочный год может состоять из двух, трех и более циклов. Многоцикловая структура круглогодичной подготовки характеризуется тем, что тренировочный год делится на несколько циклов, в каждом из которых есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Если два больших полугодичных цикла предварительно соединить и из первого исключить переходный период, то получится «сдвоенный» тренировочный цикл. Первый полуцикл состоит из двух периодов (подготовительного и соревновательного), а второй – из трёх (подготовительного, соревновательного и переходного), т.е. тренировочный год характеризуется пятифазной кривой развития спортивной формы. Трехцикловая структура тренировочного года состоит из трех различных по структуре и содержанию больших циклов и характеризуется семифазной кривой развития спортивной работоспособности.

Направленность и величина учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах годичного цикла в процессе многолетней подготовки высококвалифицированных баскетболистов

В настоящее время в баскетболе могут быть использованы два принципиальных подхода к планированию и контролю нагрузок:

1) регистрация времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки, и их процентного соотношения на том или ином этапе подготовки;

2) учет нагрузок, прежде всего, по направленности на развитие и совершенствование тех или иных физических качеств или по характеру вызываемых ими физиологических сдвигов.

Планируя тренировочный процесс в соревновательном периоде, как показали исследования, необходимо уделять большую часть времени упражнениям по поддержанию аэробных возможностей, снижение мощности которых ограничивает возможности применения средств развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; увеличивать количество упражнений с участием равного числа атакующих и защищающихся (до 60-70 % в тренировке).

Представленный анализ динамики структуры соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации позволил сделать следующие заключения:

1. В условиях продолжительного и насыщенного матчами различного ранга соревновательного периода одни игровые показатели ухудшаются, другие – улучшаются, третьи остаются неизменными. Процент ухудшения игровых показателей в большинстве случаев наблюдается к концу соревновательного периода после длительного соревновательного и короткого по продолжительности промежуточного этапов;

2. Вклад отдельных игроков в результативность выступления команды на том или ином этапе соревновательного периода различен. Можно выделить несколько типов индивидуальной динамики роста результативности игровых показателей в течение соревновательного периода. У одних она возрастает от первого ко второму этапу, на третьем снижается, на четвертом этапе возрастает, на пятом снижается. У других баскетболистов непрерывно возрастает от первого к четвертому этапу, а затем снижается. У третьей группы игроков на протяжении двух этапов наблюдается рост результативности, на третьем происходит её спад, а на двух других этапах она снова возрастает. Это свидетельствует о необходимости индивидуального контроля подготовленности игроков и дифференцированного управления состоянием их готовности к финальной части соревнований.

3. Вклад в общую результативность игры баскетболистов высокой квалификации обеспечивается за счет умелого выполнения атакующих передач, перехватов мяча, блокшотов, подбора мяча на своем и чужом щитах, снижением числа потерь мяча при передачах и технических потерь. Величина коэффициента корреляции между этими показателями возрастает в те годы, когда команда занимает более высокое место в соревнованиях.

4. Одним из путей повышения эффективности управления подготовкой баскетболистов является направленное совершенствование структуры соревновательной деятельности с использованием ее поэтапных моделей, разработанных в соответствии с данными о роли основных компонентов структуры соревновательной деятельности для достижения целевого соревновательного результата на каждом этапе соревновательного периода.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

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.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки 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 занимающихся 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 таблицах №12-13 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают спортсменов, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые спортсмены. Они отличаются от

менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие спортсмены 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 № 12

Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития
двигательных качеств

Юноши (8-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела					+	+++	+++
Мышечная масса				+	+	++	+++
Быстрота	+++	+++	+				
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++	+++
Сила		++	++				
Выносливость				+++	+++	+++	+++
Гибкость					+++		
Координация		+++	++		+++		
Равновесие			+	+	+		

Таблица № 13

Девушки (8-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела			+	+	+	+	++
Мышечная масса			+	+	+	+	++
Быстрота	+++	+++	+++	++			
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+				
Сила	+	+	++				
Выносливость				+++	+++	+	++
Гибкость				+++	+++	++	++
Координация	+++	+++	+++	+++			
Равновесие			+	+	+	++	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Учебно-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 занимающегося. 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 занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

Каждый 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 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.

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 баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

В баскетболе активность и сознательное отношение к спортивной подготовке особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры спортсмен должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач спортивной подготовки. Здесь очень важно:

- создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности спортсменов;
- тренировать обобщение и вычленение существенных признаков игровой обстановки;
- поощрять активные действия и выбор точных решений;
- строить тренировочное занятие таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;
- воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;
- воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;
- совершенствовать основы методики спортивной тренировки; привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;
- поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;
- показывать как вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом.

Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания спортсменом задач тренировочного процесса.

Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567 - 650 г, окружность – 750 - 780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд - «размер 6», в матчах по мини-баскетболу - «размер 5». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях ([англ.indoor](#)) и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице ([англ.indoor/outdoor](#)). От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.
5. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий баскетболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в баскетбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления щита, кольца, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренерпреподаватель должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения УТЗ на улице необходимо выполнение следующих требований: игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг баскетбольной площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней подготовки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки баскетболистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в *примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице № 14.*

Таблица № 14

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по баскетболу (час)

Приложение 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		весь период		весь период	
		Минимальная недельная нагрузка в академических часах																			
		4,5		6		6		8		8		8		12		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах																			
		2		2		2		3		3		3		3		3		4		4	
		Минимальная-максимальная наполняемость (чел.)																			
		15-30		15-30		15-30		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24		6-12		4-8	
1	Общая физическая подготовка (%)	49	21%	59	19%	59	19%	58	14%	58	14%	58	14%	75	12%	75	12%	83	10%	114	11%
2	Специальная физическая подготовка (%)	35	15%	53	17%	53	17%	67	16%	67	16%	67	16%	100	16%	100	16%	150	18%	187	18%
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0		0		0		21	5%	21	5%	21	5%	62	10%	62	10%	116	14%	166	16%
4	Техническая подготовка (%)	77	33%	97	31%	97	31%	100	24%	100	24%	100	24%	125	20%	125	20%	116	14%	125	12%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	42	18%	56	18%	56	18%	75	18%	75	18%	75	18%	125	20%	125	20%	166	20%	187	18%
6	Инструкторская и судейская практики (%)	0		0	0%	0	0%	4	1%	4	1%	4	1%	6	1%	6	1%	17	2%	21	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	3%	9	3%	9	3%	17	4%	17	4%	17	4%	25	4%	25	4%	33	4%	52	5%
8	Интегральная подготовка (%)	23	10%	37	12%	37	12%	75	18%	75	18%	75	18%	106	17%	106	17%	150	18%	187	18%
ВСЕГО:		234	100%	312	100%	312	100%	416	100%	416	100%	416	100%	624	100%	624	100%	832	100%	1040	100%
Минимальная-Максимальная недельная нагрузка в академических часах																					
		4,5-6		6-8		6-8		8-14		8-14		8-14		12-18		12-18		16-24		20-32	
Минимальная-Максимальная нагрузка в год в академических часах																					
		234-312		312-416		312-416		416-728		416-728		416-728		624-936		624-936		832-1248		1040-1664	

Примечание.
Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер-преподаватель совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер-преподаватель должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта баскетбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Обучающийся, 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. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов 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 учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена 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 спортсмена.

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации учебно-тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров 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;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

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

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, 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.

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

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

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

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

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

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

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что

приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Методические основы овладения техникой баскетбола

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи

будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Овладение на практических занятиях техникой двигательных действий баскетболиста позволит в дальнейшем студентам верно подобрать и продуктивно использовать в своей практической деятельности средства и методы на тренировке по баскетболу. Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приемов.

Структура освоения технических приемов баскетбола

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.

6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.

7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения технике игры в баскетбол

Успешно организовать учебно-тренировочный процесс по освоению игровых приемов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учетом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приемов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия. Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический прием, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЙ

Техника передвижений

1. *Стойка игрока.* Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

2. *Перемещения.* Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приемы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

Упражнения для освоения и совершенствования

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.
2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперед и назад.
3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).
4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.
5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.
6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.
7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

Остановка двумя шагами

Выполнять упражнение можно начиная как правой, так и левой ногой - и она будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. Если выполняя остановку после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, еще хуже, отрывает ее, то это ведет к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

Упражнения для освоения и совершенствования

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.
2. То же, но перепрыгивание, через скамью.
3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).
4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).
5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.
6. Остановка в два шага после ловли мяча.
7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.
8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнеру.

Поворот на месте, как средство освобождения от опеки защитников.

Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперед игрок поворачивается правым

(левым) плечом вперед, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен лицом.

При повороте назад баскетболист поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращен спиной.

Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте.

Этого требуют официальные правила баскетбола.

Упражнения для освоения и совершенствования

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.
2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.
3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнеру.
4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.
5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.
6. Выполнение приемов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнеру.
7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника.
8. То же, но против активно действующего защитника.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ

1. **Ловля мяча двумя руками у груди на месте.** Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперед), размером несколько больше, чем обхват мяча.

Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приема.

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.
2. Выполняя приемы, локти не разводить в стороны.
3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

2. Ловля мяча одной рукой у плеча. Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

Подготовительная фаза. Игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не напряжены).

Основная фаза. Как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полет мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза. Игрок переходит к последующим движениям.

1. В момент ловли рука должна быть прямая.
2. Пальцы кисти расставлены.
3. Левая рука страхует правую.

3. Передача двумя руками от груди. Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнеру на ближнее и среднее расстояние в сравнительно простой игровой ситуации.

Подготовительная фаза. Кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

Основная фаза. Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

Заключительная фаза. После передачи руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.
2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.
3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

4. Передача мяча одной рукой от плеча.

Подготовительная фаза. Руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесен на

ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

Основная фаза. Передача выполняется обратным движением туловища вперед, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

Заключительная фаза. После выброса мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Передача может выполняться как с непосредственным ударами мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

Рекомендуем совместное освоение приемов ловли и передач мяча. Желательно преподавать приемы одним способом выполнения (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнерами – 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).

1. Передача в стену.
2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10):
 - а) по прямой;
 - б) с отскоком от пола. Здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его;
 - в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);
 - г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу. Следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180°
3. Передача и ловля мяча в четверках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.
4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трех, четырех и большего количества человек.
5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.
6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приемов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

5. Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение - активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщают мячу скорость и направление. Этот прием очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

6. Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке.

Рекомендуется совместное освоение приемов и передач от головы и ловли высоко летящих мячей.

Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

1. В парах - один держит мяч перед грудью:
 - на счет раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;
 - два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперед, выполнить передачу партнеру хлестким движением руками. Партнер ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.
2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8—10 метров) передача выполняется по прямой.
3. То же, но по диагонали.
4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

7. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнеру.

Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров.

Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

4. Построение в тройках - мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передает мяч второму и становится за ним и т.д..

5. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берет мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его место. Третий игрок, поймав мяч, ведет его на место второго, который по схеме перешел на место первого и т.д..

6. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берет мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

7. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперед, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

8. То же, но второй уходит на 2 метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передает мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

9. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передает мяч второму и выбегает вперед, ловит обратную передачу в движении и передает мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д..

10. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передает его третьему игроку, который двигается ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

11. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнеру передается заведомо вперед, с учетом его передвижения.

12. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперед, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрального (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

13. То же, но передача выполняется как через центрального игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

14. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партера, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий - первому и бежит на него и т.д.

8. Ведение мяча. Прием в баскетболе, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперед. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

1. Выполнение действия сопровождается только работой в локтевом суставе, кисть при этом остается неподвижной.

2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.

3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.

4. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.

5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой;

б) ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в И.П., либо последовательно встать на колени и вернуться в И.П.;

г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в И.П. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперед, два последующих — назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнера, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

9. Бросок мяча одной рукой от плеча. Распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском. Правая нога выдвинута на полшага вперед (если бросок выполняется правой рукой, и наоборот), ноги полусогнуты. Туловище прямое и слегка повернуто в сторону кольца (впереди стоящей ноги). Мяч держится у плеча бросающей руки пальцами и незначительной частью ладони. Кисть бросающей руки в положении, близком к горизонтальному, а локоть направлен в ближайшую точку кольца. Придерживающая рука находится на мяче сбоку.

Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение правой рукой вперед-вверх, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев и ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

1. Перед броском локти не разводить в стороны.
2. Правая рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.
3. Придерживающая рука в броске не участвует.

10. Бросок одной рукой сверху. Используется чаще других при атаке корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита.

Подготовительная фаза. Мяч удерживается на кисти правой руки (кисть практически в горизонтальном положении) над головой. Локоть правой руки вынесен вперед в направлении прицела и находится под углом 90°. Левая рука придерживает мяч сбоку, пальцы расставлены и направлены вверх. Ноги полусогнуты, правая нога на полшага впереди и тело развернуто вправо.

Основная фаза. Одновременно с выпрямлением ног игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой.

Заключительная фаза. Бросающая рука сопровождает мяч до полного выпрямления (указательный палец должен точно указывать на кольцо), а затем свободно опускается.

1. Локти не разводить в стороны.
2. Левая рука не мешает броску и располагается сбоку от мяча.
3. Обязательно сгибать ноги.

11. Бросок двумя руками от груди. Преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противодействия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваивают наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом.

Упражнения для освоения и совершенствования бросков.

1. В парах - освоить принцип навесного броска с траекторией (передача одной рукой от плеча друг другу по высокой траектории).
2. На расстоянии одного метра от щита, броски сериями справа, по центру и слева, через щит.
3. То же, но расстояние увеличить.
4. Броски по точкам (два попадания, переход на следующую точку).
5. Броски с противодействием пассивного и активного защитника.

12. Броски мяча в движении. Этот технический прием включает в себя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде чем переходить к освоению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приемов. Бросок мяча в движении может быть выполнен как после ведения, так и после передачи партнера.

1. Не нарушать ритм двух шагов.
2. Первый шаг выполняется правой, а второй - левой ногой (для «левшей» наоборот и они располагаются с левой стороны от щита).
3. Направление прыжка вперед-вверх.
4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.
5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

Бросок мяча в движении может быть выполнен тремя основными способами. Мы рекомендуем начинать спортивную подготовку с первого и заканчивать последним.

1. *Одной рукой от плеча.* Способ выполнения описан выше в п. 9.
2. *Одной рукой сверху.* Способ описан в п. 10.
3. *Бросок двумя руками снизу.* Выполняется преимущественно при стремительных подходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке, под руками накрывающего мяч защитника.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении (в момент передачи, под правую или левую ногу) или берет его в руки (после ведения под правую ногу), а затем делает широкий шаг другой ногой и выполняет прыжок к щиту.

Основная фаза. Игрок максимально вытягивается к щиту, выносит к корзине прямые руки, мяч выпускается с кончиков пальцев в самой высокой точке прыжка, причем добавочным движением кистей и пальцев ему придается обратное вращение.

Заключительная фаза. Руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх без напряжения. Игрок приземляется на согнутые ноги и принимает положение равновесия.

Руки должны оставаться прямыми на протяжении всего броска.

Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

а) стоя на скамейке, прыгнуть вперед на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперед одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть ее правой ногой, шаг левой, имитация броска;

г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);

е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;

ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Освоение броскам с близкой дистанции, способом через щит.

3. Тренер (преподаватель) или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берет мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

4. То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

5. То же, но мяч передается сбоку.

6. Ведение на месте - два шага - бросок.

7. Ведение мяча шагом - бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

8. Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.

9. Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

10. Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

11. Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

13. Бросок одной рукой сверху в прыжке.

Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя ее перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).

2. Ноги во время прыжка вместе.

3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

Прежде чем переходить к освоению данному техническому приему необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.
2. Освоения прыжка:
 - а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперед с имитацией броска;
 - б) то же, но с броском мяча;
 - в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);
 - г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.
3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.
4. В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнеру.
5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.
6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнера, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.
7. То же, но ловя мяч двумя руками.
8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижений

Технические приемы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приемы предназначены для эффективной защиты кольца.

Техника овладения мячом и противодействия.

1. Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для преподавания.

1. В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.
2. То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.
3. Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для преподавания.

1. Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

2. То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

3. То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

4. То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

3. Выбивание мяча во время ведения. Когда нападающий сведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полета мяча.

Выбивание мяча должно приходиться на время, когда мяч находится в фазе полета.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах, стоя близко друг к другу, один ведет мяч, другой выбивает.

2. В парах - один ведет мяч в движении, другой пытается выбить.

3. В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

4. Перехват мяча при передаче мяча. Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В тройках - двое выполняют передачу друг другу, третий располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.

2. То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

3. То же, что и в п. 2, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

4. То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

5. Перехват мяча при ведении. Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

2. В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнеру с максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.

3. То же, но ведение с противоположной стороны партнера.

4. То же, что в п. 2, но ведение с продвижением вперед.

5. Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную игру «Выбей мяч при ведении» (п. 4.4).

6. Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удастся.

Избегать движения всей рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В тройках - двое выполняют передачу, третий в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

2. То же, но партнеры выполняют бросок.

3. Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

7. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

1. В парах - стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.
2. То же, но бросающий препятствует подбирающему.
3. Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1 - 2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.
4. Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.
5. То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.
6. Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.
7. Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

ОБЩЕ-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

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

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

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

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (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. Марш -бросок. Туристические походы. Подвижные игры. «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета

футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, 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. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с

подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры тренировочные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

Задачи учебно-воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование спортивного коллектива.

Общefизическая подготовка.

Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой. Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышении уровня «взрывной» силы.

Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Попади в мяч», «Бросай, беги», «Гонка мячей по кругу», «День и ночь» и т.д.

Специальная подготовка

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Охотники и утки», «День и ночь», «Удочка», «Круговорот» и т.д.

Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом.

Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча (с места двумя руками от груди и сверхмодной рукой от плеча), ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты.

Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом.

Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от

расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трех игроков "треугольник".

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр способствующих развитию игрового мышления и сопряжено воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки

Задачи учебно-воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;
- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;
- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка.

Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития собственно-силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых, скоростной выносливости общей выносливости, сложных координации у мальчиков.

Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на ее совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

Специальная подготовка

Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приемов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);
- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке,
- передача изученными способами по площадке при поступательном движении);
- броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении,
- одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;
- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;
- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в корзину;
- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;
- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков - "переключение".

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

Интегральная подготовка.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.

Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки

Задачи учебно-воспитательного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;
- изучение личной системы защиты;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- начало формирования команды;
- развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка.

В возрасте 11-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек,

однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложной координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

Подростки осваивают технические приемы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости, быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемыми с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объем и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом.

Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита;
- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;
- штрафной бросок.

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;

- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;
- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;
- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;
- ведение мяча с сопротивлением;
- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты.

Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;
- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;
- овладение катящимся мячом;
- выбивание мяча сзади при его ведении;
- отбивание мяча при бросках с места;
- накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;
- применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;
- взаимодействие двух игроков с наведением;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трехсекундной зоне;
- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;
- опека нападающего расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;
- взаимодействие трех игроков - противодействие "тройке";
- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;
- рассредоточенная личная система защиты;
- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;
- личный прессинг;
- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании 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 передачами, ловлей, бросками в корзину.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в Тренировочных играх.

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

Задачи учебно-воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры в нападении "быстрый прорыв";
- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга(защиты);
- развитие морально-волевых качеств;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств;
- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;
- выявление лидера, как капитана команды.

Общefизическая подготовка.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки.

Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие, точность движений, гибкость), сложных координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Специальная подготовка.

Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники.

Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости, устойчивости внимания.

Техническая подготовка

Техника нападения.

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

Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи левой и правой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведении.

Ведение с изменением скорости при входе в 3-х секундную зону. Сочетание приемов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учетом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблера против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением. Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействие двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трех игроков – «малая восьмерка».

Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблера. Взаимодействие двух - трех игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступление и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Контрольно-переводные нормативы.

Занимающиеся в ТЭ проходят тестирование не только по общефизической подготовке, но и по специальной технической подготовке.

Сумма баллов для перехода в группу следующего года спортивной подготовки равна 15 баллам - для упражнений по ОФП и 18 баллам - для упражнений по СФП.

Учебно-тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) 2-го года спортивной подготовки

Задачи учебно-воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;
- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;
- изучение системы игры "позиционное нападение";
- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;
- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;
- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общефизическая подготовка.

ДЕВУШКИ: развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции.

ЮНОШИ: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

Специальная подготовка.

Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения.

Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удаленных от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трех игроков «большая и малая восьмерка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Командные действия. Нападение «большой восьмеркой»; нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание; взаимодействие трех игроков-противодействия «малой восьмерке», применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3 / 4 поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)

3-го года спортивной подготовки

Задачи учебно-воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;
- совершенствование физической подготовленности направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических действий;
- изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определенным амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

Общefизическая подготовка.

ДЕВУШКИ: развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

ЮНОШИ: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложных координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная подготовка.

Выполнение изученных технических приемов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые

передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трех игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трех игроков – «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Командные действия: нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трех игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объемах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных -отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близких к соревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Учебно-тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) 4-го, 5-го года спортивной подготовки

Задачи учебно-воспитательного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учетом сенситивных периодов;
- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приемов и тактических комбинаций;
- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;

- судейство на соревнованиях районного значения;

Общеспортивная подготовка.

ДЕВУШКИ: сохранение приобретенного уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

ЮНОШИ: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенных к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360°.

Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к шлиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов.

Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий, в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трех игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты (3-2). Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учетом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи учебно-воспитательного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;
 - специальных физических качеств;
 - совершенствование технических приемов;
 - совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;
 - нападения и защиты;
 - индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Общефизическая подготовка.

Девушки. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

Юноши. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

Специальная подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 - 360 после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту)

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов в нападении и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических

действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки.

Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в тренировочных играх результатов анализа календарных игр.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Баскетболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

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

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.

ТЕМА 2. БАСКЕТБОЛ В РФ.

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

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий баскетболом. Работоспособность баскетболиста и физиологические методы оценки физической работоспособности в баскетболе.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БАСКЕТБОЛИСТА.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена баскетболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного баскетболиста. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в баскетболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта. Правила поведения при тренировке в горах. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и

поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития баскетболиста. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в баскетболе. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по баскетболу. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки баскетболистов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА.

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в баскетболе. Техника подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар, техника защиты. Простейшие тактические подготовки к проведению игры. Формирование индивидуальной техники на базе общей технической подготовленности. Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей баскетболиста. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьевки, время игры, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники баскетбола (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике игры. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий баскетбола. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями баскетболиста; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности

освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений баскетболиста; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки баскетболиста. Характеристика этапа формирования основ ведения игры. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения баскетболистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке баскетболиста. Система средств физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах

спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезо - циклов в баскетболе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в баскетболе.

ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БАСКЕТБОЛИСТА.

Общая характеристика планирования в баскетболе. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в баскетболе. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках баскетболистов различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки баскетболистов.

ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Соревнования по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение баскетболистов в начале и конце игры. Действия баскетболистов в ходе игры и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильная игра. Результаты игр и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в игре (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ.

Спортивная одежда и обувь баскетболиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по баскетболу. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Площадка для игры в баскетбол. Эксплуатация залов баскетбола. Основные размеры и конструктивные особенности залов баскетбола. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки баскетболистов высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала баскетбола.

ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по баскетболу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих баскетболистов как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших баскетболистов.

ТЕМА 16. УСТАНОВКА БАСКЕТБОЛИСТАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на игру. Проведение разминки перед игрой. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У баскетболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Спортивная подготовка юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания

приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

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

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре,

наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому — 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5—8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2 – 3 - х минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам — для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом, недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Планы применения восстановительных средств

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица № 15

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп НП</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<i>Для групп УТ, ССМ, ВСМ</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным Полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само - и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону) и Душ -теплый/умеренно холодный/ теплый.	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях я свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

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 годового 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;
- витаминация;
- 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.

Кадровое обеспечение

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей воспитательной работы с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, любви к Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением подопечного во время тренировок и соревнований. Успешность воспитания юных биатлонистов во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Эти мероприятия ставят своей целью развитие личности юного спортсмена, рост его самосознания, чувства ответственности перед командой, школой, страной.

В ходе проведения воспитательной работы предлагается использовать такие формы, как:

- закрепление за опытными спортсменами более юных спортсменов с целью оказания помощи в подготовке и воспитании. Спортивный коллектив является важным фактором формирования личности юного спортсмена; в нем спортсмен формируется всесторонне - в умственном и физическом отношении, а также в нравственном;
- создание «Летописи славы» спортивной школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о достижениях спортсменов;
- активное привлечение вновь принятых занимающихся в спортивную школу ко всем общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- собрания команды; проведение торжественного приема в спортивную школу и выпуск по окончании ее; проведение праздников, посвященных итогам зимнего спортивного сезона. Данные мероприятия направлены на сплочение спортивного коллектива и воспитание чувства коллективизма;
- внедрение различных поощрений за успехи своих подопечных как в спортивной, так и общественной жизни. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена;
- использование в качестве воспитательного воздействия при дисциплинарных нарушениях следующих видов наказаний: замечание, устный

выговор, выговор в письменном виде, обсуждение неправильного действия спортсмена коллективом группы, отстранение от занятий или соревнований;
Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказывания учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
---	-------------	--------	------------------

1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде, в походе и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на УТС, в спортивном лагере и т.д.	Воспитательная Познавательная	В теч.года.
4.	Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви занимающихся	Воспитательная, образовательная	в течение года
5.	Проведение бесед о валеологической культуре учащихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)	Воспитательная, образовательная	рабочий план-график
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная Образовательная Воспитательная	в течение учебного года
8.	Проведение бесед и практических занятий с учащимися по привитию инструкторских и судейских навыков	Образовательная Воспитательная (развитие профессиональных качеств)	рабочий план-график
9.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение года
10.	Проверка успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	в течение учебного года

11.	Организация встреч с ветеранами спорта, Олимпийских игр, ведущими игроками сборных команд области	Познавательная Воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность, сила воли и т.д.)	в течение учебного года
12.	Проведение велопробегов, посещение музеев, выставок, кинофильмов	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	В условиях летнего пришкольного лагеря
13.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных спартакиад, традиционных соревнований	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
14.	Привлечение игроков СШ в студенческие команды	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
Профориентационная деятельность			
15	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
16	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
Здоровье сбережение			
17	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
18	Режим питания и отдыха	Практическая	Режим учебно-

		деятельность и восстановительные процессы	тренировочного процесса
Патриотическое воспитание спортсменов			
19	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно- тренировочный график
Развитие творческого мышления			
20	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно- тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном

стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий
Темы антидопинговых мероприятий

№п/п	Темы	Рекомендации	Форма проведения
1	Что такое допинг?	Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей".	Презентация, семинар, игра. Веселые старты « честная игра».
2	Исторический обзор проблемы допинга	Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.	Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу". Беседы, лекции, семинар.
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).	Беседы с психологом, беседы, мастер – классы с действующими спортсменами.
4	Запрещенные субстанции	Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые	Мастер- классы, беседы с врачами, презентации, ознакомительны е программы.

		наименования препаратов.	
5	Запрещенные методы	Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).	Лекции, беседы семинары с администрацией спортивной школы, с членами РУСАДА.
6	Последствия допинга для здоровья	Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.	Презентации, беседы с врачами, мастер – классы, показ видео роликов, конкурс «Риск здоровью»
7	Допинг и спортивная медицина	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.	Беседа, мастер – классы с фармацевтами, врачами.
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.	Психологическая игра « А что потом?», беседы с психологом, семинар с презентацией.
9	Допинг и зависимое поведение	Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста	Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику

		спорта.	зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.	Беседа с юристом.
12	Процедура допинг-контроля	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.	Лекция, семинар.
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.	Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств".
14	Профилактика допинга	Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового	Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного

		образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.	плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.	

Тематический план

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер, врач спортивной школы	1 раз в квартал, 1 раз в полгода	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	методисты	Октябрь, июнь (лагерная компания)	Выявление знаний юных спортсменов о допинге.
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

¹Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	7. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triag

²Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

					onal.net
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

«Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

** можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся:

- с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу;
- особенностями работы педагогов и тренеров-преподавателей по баскетболу;
- особенностями работы судей по баскетболу.

1. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-баскетбола.
2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.
3. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола.
4. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по изучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.
5. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
6. Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
7. Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года занимающихся.
8. Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов занимающихся.
9. Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов занимающихся.

10. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.

11. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному изучению технике игры.

12. Проведение занятий в физкультурно-спортивных и общеобразовательных учреждениях по изучению навыкам игры в мини-баскетбол.

13. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.

14. Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

15. Проведение соревнований по баскетболу 3х3 и мини-баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

16. Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.

17. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.

18. Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки).

19. Ведение игр во время соревнований младших групп.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в баскетболе.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу представлены в таблице № 16.

Таблица № 16

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют

укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

Гибкость.

Гибкость- это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для баскетбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

БЕГ 30 и 20 МЕТРОВ. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды).

МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА. И.п.- сидя на полу, ноги врозь, мяч над головой. Не отклоняя туловища, метают мяч обеими руками из-за головы. Дальность броска определяют мерной лентой (в сантиметрах). Испытуемый выполняет три попытки, фиксируется лучший результат. Масса набивного мяча- 1кг.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА. Данный тест проводят на нескользкой поверхности. Для удобства определения результата на месте прыжков прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчет (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывают лучший результат из трех попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

ПРЫЖОК ВВЕРХ С МЕСТА. К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50х50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р. см.). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать отметку на планке намыленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, испытуемый должен находиться в пределах начерченного

квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р. см. Учитывается лучший результат по трем попыткам.

40-СЕКУНДНЫЙ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ. Испытуемый последовательно, без пауз бежит от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами в 2,5 минуты. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

Юные баскетболисты двенадцатилетнего возраста выполняют этот норматив, пробегаая 40 секундный отрезок только один раз.

ПОДТЯГИВАНИЯ. Данный тест проводится только для юношей. Подтягивания выполняются из виса на прямых руках, на высокой перекладине, хват произвольный. Учитывается количество подтягиваний, выполненных с прямым туловищем.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 17 - 20.

Таблица № 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки спортивной подготовки.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчи ки	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица № 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки

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

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------	--------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Таблица № 19

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления (перевода) в группы на этапе
совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица № 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления (перевода) в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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 спортивной подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Таблица № 21

Соревновательные и специальные упражнения на этапах спортивной подготовки

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

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте			+						
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+				
Ловля мяча одной в прыжке				+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)		+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)		+	+						
Передача мяча двумя руками с места		+	+						
Передача мяча двумя 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 кругам			+	+					
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками от груди		+	+						
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз									+
Броски в корзину двумя руками (добивание)		+					+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места			+	+					
Броски в корзину двумя руками в движении			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (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 одной рукой сверху			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча			+	+					
Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									+
Броски в корзину одной рукой (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	+	+							

Примерные контрольные тесты

«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и

ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.



«Дэнвер» (без дриблинга)

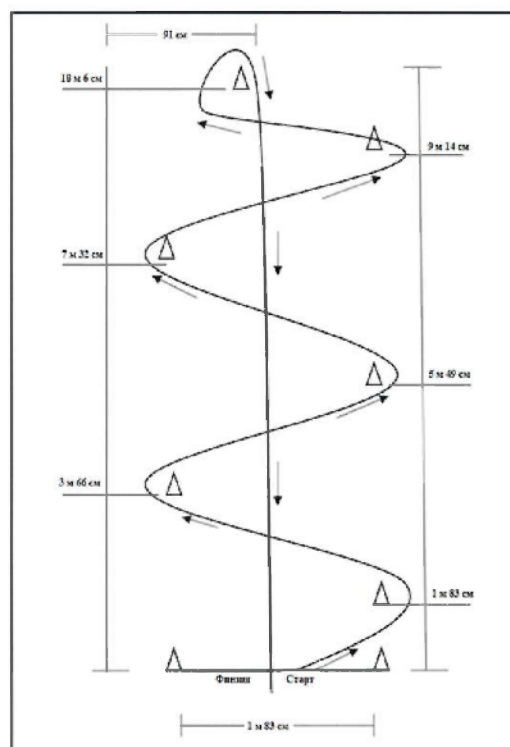
По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- а) если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б) если участник во время движения заденет один из стоящих конусов.

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.



«Дэнвер»

По сигналу дриблёр(дриблинг ([англ.Dribble](#) - «вести мяч») - в ряде видов [спорта](#) манёвр с [мячом](#), смысл которого состоит в продвижении игрока мимо [защитника](#), регламентированного правилами, при сохранении мяча у себя начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

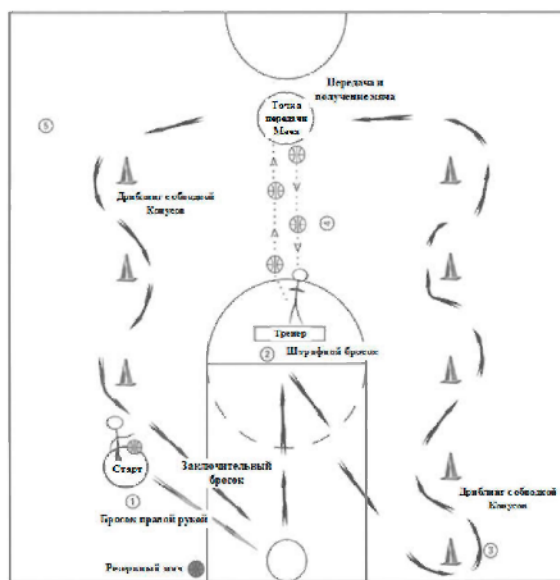
- а.) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б.) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Комплекс № 1. Упрощённая версия спортсменов 9-11 лет.

По сигналу дриблёр начинает движение из пункта № 1 и выполняет



бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся

недалеко от линии штрафного броска. (Смотрите схему).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

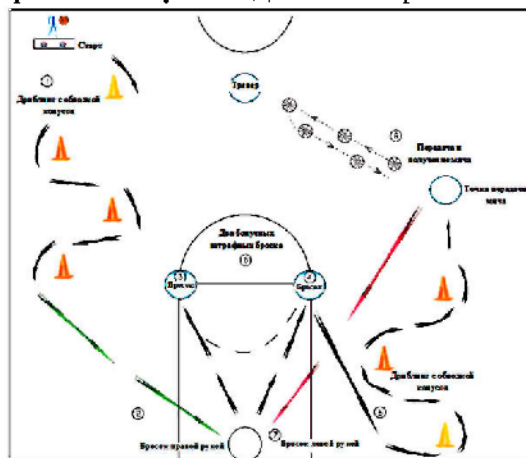
Комплекс № 2. Версия для спортсменов 12 лет и старше.

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

Правила выполнения условий тестирования.

По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить



перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку

забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча

тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

Премии и поощрения

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

Штрафные санкции

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Двойное ведение мяча.
4. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.
5. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа.
7. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

4.5. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств
выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Костикова Л.В. Баскетбол Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г
2. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.
3. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.
4. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.
5. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье занимающихся и пути его совершенствования. 2003г.
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 2004г.
8. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: тезисы Сб. науч.-метод. работ спец. второй междунар. заоч. науч.-практ. конф. по спорт. играм Смоленский гос. ин-т ФК. – Смоленск, 2004. – С. 93-95.
9. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.
10. Управления состоянием спортивной формы баскетболистов высокой квалификации // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «105 лет физ. культуре и спорту в Санкт-Петербургском гос. ун-те. – СПб., 2006. – С. 37-39.
11. Первопроходцы (статья). Журн. научно-метод. вестник. Баскетбол – 2006. Выпуск 1. СПб, 2006, с 3-9. (в соавт. Портных Ю.И.)
12. Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1. – С. 10-15.
13. Особенности подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла / С.Н. Елевич, Л.В. Костикова // Сб. материалов науч.-метод. конф. каф. теории и методики спорт. игр / Рос. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 8-12.
14. Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации // Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 216-219.
15. Факторы, определяющие структуру годичного цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 8-12.
16. Вопросы управления тренировочным процессом и адаптации к спортивным нагрузкам в свете практического применения ПАК «Омега-Спорт» // Баскетбол. – 2007. – Вып. 2. – С. 12-16.

17. Модель построения годового тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки // Баскетбол – 2007. – Вып. 3. – С. 11-17.
18. Научный потенциал отечественного баскетбола: (крат. обзор диссерт. исслед. в период 1947-2005 гг. // Баскетбол. – 2007. – Вып. 3. – С. 21-42.
19. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта // Первый междунар. конгресс «Термины и понятия в сфере физ. культуры» 20-22 декабря 2006 г. Россия, СПб. : (доклады конгресса). – СПб., 2007. – С. 101-102.
20. К вопросу необходимости создания ВШТ по баскетболу: тезисы // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта за 2007 г. – СПб., 2007. – С. 46-47.
21. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации: учебное пособие / Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 96 с.
22. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 38 с.
23. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.
24. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 100 с.
25. Динамика показателей соревновательной деятельности баскетболистов клуба «Химки» с 2001 по 2006 гг. // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 93-100.
26. Направленность и величина физических нагрузок как фактор управления спортивной формой баскетболистов высокой квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 100-105.
27. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годового цикла с баскетболистами высшей квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин; Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 127-131.
28. Динамика физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в годовом цикле тренировки // Сб. материалов 57-й

межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. – СПб., 2008. – С. 35-36.

29. Регистрация и оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин. – СПб., 2008. – С. 32-34.

30. Критерии модели структуры годичной подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней подготовки // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 14-16.

31. Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 16-18.

32. Динамика показателей функционального состояния баскетболистов в соревновательных периодах на различных этапах многолетней подготовки // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 117-122.

33. Специфические особенности структуры годичного цикла подготовки у баскетболистов высшей квалификации // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Ю.М. Макаров; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. – С. 22-127.

34. Раннее нападение в баскетболе // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 8-10.

35. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

36. Подготовка квалифицированных специалистов в высшей школе тренеров по баскетболу // Баскетбол. – 2008. – Вып. 5. – С. 5-8.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>)

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. rusada.ru