

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального района

Утверждено
педагогическим советом
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 4
от "29 августа" 2016г.

"Утверждаю
Директор С.Н. Забелин
от "29 августа" 2016г.



Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта баскетбол

министерство спорта российской федерации
приказ от 10 апреля 2013 года №114 "Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта баскетбол"

Разработала:
Мель Татьяна Андреевна,
тренер - преподаватель

срок реализации программы 8 лет

2016 год

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Нормативная часть	6
1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки	8
1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса	8
1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол ...	10
1.4 Режимы тренировочной работы	10
1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования	11
1.6 Предельные тренировочные нагрузки	12
1.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
1.8 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	16
1.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки	16
1.10 Структуру годового цикла	17
1.11 Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ	17
2 Методическая часть	29
2.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий	29
2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	29
2.3 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	31
2.4 Организация и проведение врачебно-педагогического контроля	32
2.5 Программный материал по этапам подготовки	33
2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки	42
2.7 Восстановительные мероприятия	44
2.8 Инструкторская и судейская практика	45
2.9 Воспитательная работа	45
3 Система контроля и зачетные требования	46
3.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность	46
3.2 Требования к результатам реализации программы	47
3.3 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения.	47
3.4 Контрольно-переводные испытания	49
4 Перечень информационного обеспечения	53
Приложения	54

Пояснительная записка

Баскетбол (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, брошенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

Основная **цель** программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

обучающие:

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

воспитывающие:

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

развивающие:

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

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность–взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль);

Преемственность - последовательность изложения программного материала по этапам обучения; соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена можно включать в работу разнообразный набор тренировочных средств и менять тренировочные нагрузки.

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

Формирование групп на этапах подготовки:

- Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

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

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

1. Нормативная часть

Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по баскетболу разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (с изм., внесенными Федеральными законами от 17.12.2009 N 313-ФЗ, от 13.12.2010 N 358-ФЗ, 06.11.2011 N 301-ФЗ).
- Приказа Министерства спорта РФ от 13 апреля 2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

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

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

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение повторений и объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и использование восстановительных мероприятий для поддержания работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание.
4. Воспитание специальных способностей для овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности.
 2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
 3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
 4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
 5. Индивидуализация подготовки.
 6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
 7. Овладение основами тактики командных действий.
 8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
- Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Задачи этапа спортивного совершенствования

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности до уровня требований в командах высших разрядов.
2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.
3. Достижение стабильной игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.
4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов.

1.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 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 БАСКЕТБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	12

1.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
					Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка (%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка (%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). От этапа к этапу идет нарастание величины специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости учитывается, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с формой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70	70 - 75

С целью совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов используется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающие его возрасту и физическому развитию, что позволяет вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

1.4. РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Возраст учащихся, лет	Уровень спортивной подготовленности
Начальной подготовки	1	15	6	3	8-10	Выполнение норм по ОФП и СФП (не менее 30% всех видов)
	2	15	8	3-4	10-11	Выполнение норм по ОФП и СФП (не менее 40% всех видов)
	3	15	8	3-4	11-12	Выполнение норм по ОФП и СФП (не менее 50% всех видов)
Тренировочный	1	12	12	4-5	12-13	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2	12	12	4-5	13-14	

	3	12	18	6	14-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
	4	12	18	6	15-16	
	5	12	18	6	16-17	

Количество часов/ занятий в неделю:

- группы начальной подготовки первого года обучения - 6 часов, 3 раза;
- группы начальной подготовки второго года обучения - 8 часов, 3 раза;
- учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения - 12 часов, 4 раза;
- учебно-тренировочные группы третьего-пятого года обучения - 18 часов, 6 раз в неделю;

Количество часов в год:

- группы начальной подготовки первого года обучения - 276 часов;
- группы начальной подготовки второго-третьего года обучения - 368 часов;
- учебно-тренировочные группы первого и второго года обучения - 552 часа;
- учебно-тренировочные группы третьего-пятого года обучения - 828 часов;

**Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:
(в академических часах)**

на этапе начальной подготовки - 2 часа

на тренировочном этапе - 3 часа

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа

**1.5. МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
К ЛИЦАМ, ПРОХОДЯЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ**

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год - в конце подготовительного (осень) периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Тренер и медицинский работник анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		

Количество часов в неделю	6	8	12	18	18 - 24	24 - 32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	276	368	552	828	936 - 1248	1248 - 1664
Общее количество тренировок в год	132-184	132-184	184-276	276-322	460 - 520	520 - 572

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

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

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

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

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

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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

Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

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

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

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

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

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

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

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20

10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

1.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп на этапах подготовки:

- на этапе начальной подготовки – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, желающих заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладению техники баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов, для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- на учебно-тренировочном этапе – группы формируются из числа одаренных детей, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по ОФП и СФП.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы.

1.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанным режимом работы, начиная с УТГ-св. 2-х лет может быть сокращен не более чем на 25%.

Необходимо строить подготовку спортсменов так, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

На этапе начальной подготовки задачи обучения решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов. Развивать физические качества необходимо, учитывая индивидуальные особенности: возраст, пол, игровое амплуа, антропометрические данные, биологическое созревание. Необходимо использовать спортивный инвентарь и оборудование, отвечающее возрасту и физическому развитию обучающихся. Во избежание травм, перерывов во время занятия не должно быть, так как остановка тренировочного процесса будет способствовать снижению функциональных возможностей организма. Необходимо вместо перерывов использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Для этого используются общеукрепляющие упражнения, подвижные игры, эстафеты, не требующие большой физической нагрузки и др. Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль за их проведением.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок – одно из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом состояния, уровня работоспособности обучающихся на данном этапе. При интенсивных занятиях необходимо чередование напряжения с расслаблением и

следить за дыханием. При изучении технических приемов повышается физическая нагрузка, увеличивается число повторений.

Овладение тактикой игры осуществляется только в сочетании формирования технических навыков и тактических умений. Переходить к специализации по амплуа можно только после того как баскетболист овладеет комплексом навыков и умений. Особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами.

1.10. Структура годичных циклов подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

Номера и примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день - физическая подготовка (1 ч);
- 3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - физическая подготовка (2 ч);
- 6-й день - игровая подготовка (2 ч);
- 7-й день - отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день - физическая подготовка (1ч);
- 3-й день - игровая подготовка (2 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 6-й день - игровая подготовка (2 ч);
- 7-й день - отдых.

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 3-й день - игровая подготовка (1ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
- 6-й день - игровая подготовка (2 ч);
- 7-й день - отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

Направленность и номера недельных микроциклов первого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 2-й день - физическая подготовка (2 ч);
- 3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);
- 6-й день - игровая подготовка (2,5 ч);
- 7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);
- 3-й день - игровая подготовка (2,5 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 6-й день - игровая подготовка (2 ч);
- 7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 3-й день - игровая подготовка (2,5 ч);
- 4-й день - отдых;
- 5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
- 6-й день - игровая подготовка (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов для второго года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4,10-13,20-25, 32-34,41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (1,5 ч) - техническая подготовка;
2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 4-й день - отдых.
- 5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка.
- 7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.
- 3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 4-й день - отдых.
- 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка.
- 4-й день - отдых.
- 5-й день. 1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и прыгучести;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

- 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и прыгучести;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1ч)- совершенствование прыгучести;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.
3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1ч)- игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка;
2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1ч)- физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра -
теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Направленность и норма недельных микроциклов пятого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
- 2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка.
- 3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

- 2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие (1ч)- физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие (2 ч) - календарная или контрольная игра;
2-е занятие (1ч)- теоретическая подготовка.
- 7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра -
теоретическая подготовка.
- 7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 47.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

1.11. Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по баскетболу

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	до года	свыше года		до 2-х лет		свыше 2-х лет		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Теоретическая	6	8	8	12	12	20	20	20
Общая физическая	120	126	126	105	105	115	115	115
Специальная физическая	40	66	66	70	70	130	130	130
Техническая	50	76	76	115	115	135	135	135
Тактическая	20	26	26	60	60	100	100	100
Игровая	20	26	26	65	65	112	112	112
Контрольные и календарные игры	10	24	24	40	40	80	80	80
Восстановительные мероприятия	-	-	-	35	35	60	60	60
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	30	30	50	50	50
Контрольные испытания	8	12	12	14	14	20	20	20
Медицинское обследование	2	4	4	6	6	6	6	6
Всего часов	276	368	368	552	552	828	828	828

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

В соответствии с уставом учреждения программой предусмотрено 46 недель:

- 46 недель обучения в условиях МБУДО «ДЮСШ»;
- до 6 недель участие в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно-тренировочных сборах;

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Учебный план по теоретической подготовке

Тема	НП			УТГ				
	Год обучения							
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1
Состояние и развитие баскетбола в России	1	0,5	0,5	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	-	-	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая характеристика спортивной подготовки	-	-	-	-	-	1	1	1

Планирование и контроль подготовки	-	-	-	1	1	2	2	2
Основы техники игры и техническая подготовка	-	1	1	1	1	2	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	-	1	1	2	2	2
Физические качества и физическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	-	1	1	1	1	1	1	1
Правила по мини-баскетболу	-	-	-	1	1	-	-	-
Правила по баскетболу	-	1	1	-	-	1	1	1
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	-	-	1	1	3	3	3
Всего часов	6	8	8	12	12	20	20	20

**Учебно-тематический план
Начальная подготовка
(первый год обучения)**

	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика
1	Раздел «Теоретическая подготовка»	6	6	-
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	120	-	120
2.1	Строевые упражнения	10	-	10
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	-	10
2.3	Упражнения для ног	10	-	10
2.4	Упражнения для шеи и туловища	10	-	10
2.5	Упражнения для всех групп мышц	10	-	10
2.6	Упражнения для развития силы	10	-	10
2.7	Упражнения для развития быстроты	10	-	10
2.8	Упражнения для развития гибкости	10	-	10
2.9	Упражнения для развития ловкости	10	-	10
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	10	-	10
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	-	10
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	10	-	10
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	40	-	40
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	10	-	10
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	10	-	10

3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	10	-	10
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	10	-	10
4	Раздел «Техническая подготовка»	50	-	50
4.1	Техника нападения	25	-	25
4.2	Техника защиты	25	-	25
5	Раздел «Тактическая подготовка»	20	-	20
5.1	Тактика нападения	10	-	10
5.2	Тактика защиты	10	-	10
6	Раздел «Контрольные и календарные игры»	10	-	10
6.1	Участие во внутришкольных соревнованиях (по календарному плану)	5	-	5
6.2	Контрольные игры	5	-	5
7	Раздел «Контрольно-переводные испытания»	8	-	8
7.1	Определение уровня физической подготовки	4	-	4
7.2	Определение уровня технической подготовки	4	-	4
8	Раздел «Медицинское обследование»	2	-	2
	Итого:	276	6	270

**Учебно-тематический план
Начальная подготовка
(второй и третий год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика
1	Раздел «Теоретическая подготовка»	8	8	-
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	126	-	128
2.1	Строевые упражнения	10	-	10
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	10	-	10
2.3	Упражнения для ног	10	-	10
2.4	Упражнения для шеи и туловища	10	-	10
2.5	Упражнения для всех групп мышц	10	-	10
2.6	Упражнения для развития силы	10	-	10
2.7	Упражнения для развития быстроты	11	-	11
2.8	Упражнения для развития гибкости	11	-	11
2.9	Упражнения для развития ловкости	11	-	11
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	11	-	11
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	-	11
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	11	-	11
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	66	-	66
3.1	Упражнения для развития быстроты	16	-	16

	движения и прыгучести			
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	16	-	16
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	17	-	17
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	17	-	17
4	Раздел «Техническая подготовка»	76	-	76
4.1	Техника нападения	38	-	38
4.2	Техника защиты	38	-	38
5	Раздел «Тактическая подготовка»	26	-	26
5.1	Тактика нападения	13	-	13
5.2	Тактика защиты	13	-	13
6	Раздел «Игровая подготовка»	26	-	26
7	Раздел «Контрольные и календарные игры»	24	-	24
7.1	Участие во внутришкольных соревнованиях (по календарному плану)	12	-	12
7.2	Контрольные игры	12	-	12
8	Раздел «Контрольно-переводные испытания»	12	-	12
8.1	Определение уровня физической подготовки	6	-	6
8.2	Определение уровня технической подготовки	6	-	6
9	Раздел «Медицинское обследование»	4	-	4
	Итого:	368	8	360

**Учебно – тематический план
Тренировочный этап
(первый и второй год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика
1	Раздел «Теоретическая подготовка»	12	12	-
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	105	-	105
2.1	Строевые упражнения	6	-	6
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	9	-	9
2.3	Упражнения для ног	9	-	9
2.4	Упражнения для шеи и туловища	9	-	9
2.5	Упражнения для всех групп мышц	9	-	9
2.6	Упражнения для развития силы	9	-	9
2.7	Упражнения для развития быстроты	9	-	9
2.8	Упражнения для развития гибкости	9	-	9
2.9	Упражнения для развития ловкости	9	-	9
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	9	-	9

2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	-	9
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	9	-	9
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	70	-	70
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	17	-	17
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	17	-	17
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	18	-	18
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	18	-	18
4	Раздел «Техническая подготовка»	115	-	115
4.1	Техника нападения	58	-	58
4.2	Техника защиты	57	-	57
5	Раздел «Тактическая подготовка»	60	-	60
5.1	Тактика нападения	30	-	30
5.2	Тактика защиты	30	-	30
6	Раздел «Игровая подготовка»	65	-	65
7	Раздел «Контрольные и календарные игры»	40	-	40
7.1	Участие во внутришкольных соревнованиях (по календарному плану)	20	-	20
7.2	Контрольные игры	20	-	20
8	Раздел «Восстановительные мероприятия»	35	-	35
9	Раздел «Инструкторская и судейская практика»	30	-	30
10	Раздел «Контрольно-переводные испытания»	14	-	14
10.1	Определение уровня физической подготовки	7	-	7
10.2	Определение уровня технической подготовки	7	-	7
11	Раздел «Медицинское обследование»	6	-	6
	Итого:	552	14	538

**Учебно – тематический план
Тренировочный этап
(3-й, 4-й, 5-й год обучения)**

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	теория	практика
1	Раздел «Теоретическая подготовка»	20	20	-
2	Раздел «Общая физическая подготовка»	115	-	115
2.1	Строевые упражнения	6	-	6

2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	9	-	9
2.3	Упражнения для ног	10	-	10
2.4	Упражнения для шеи и туловища	10	-	10
2.5	Упражнения для всех групп мышц	10	-	10
2.6	Упражнения для развития силы	10	-	10
2.7	Упражнения для развития быстроты	10	-	10
2.8	Упражнения для развития гибкости	10	-	10
2.9	Упражнения для развития ловкости	10	-	10
2.10	Упражнения типа «полосы препятствий»	10	-	10
2.11	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	-	10
2.12	Упражнения для развития общей выносливости	10	-	10
3	Раздел «Специальная физическая подготовка»	130	-	130
3.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	32	-	32
3.2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	32	-	32
3.3	Упражнения для развития игровой ловкости	33	-	33
3.4	Упражнения для развития специальной выносливости	33	-	33
4	Раздел «Техническая подготовка»	135	-	135
4.1	Техника нападения	67	-	67
4.2	Техника защиты	68	-	68
5	Раздел «Тактическая подготовка»	100	-	100
5.1	Тактика нападения	50	-	50
5.2	Тактика защиты	50	-	50
6	Раздел «Игровая подготовка»	112	-	112
7	Раздел «Контрольные и календарные игры»	80	-	80
7.1	Участие во внутришкольных соревнованиях (по календарному плану)	40	-	40
7.2	Контрольные игры	40	-	40
8	Раздел «Восстановительные мероприятия»	60	-	60
9	Раздел «Инструкторская и судейская практика»	50	-	50
10	Раздел «Контрольно-переводные испытания»	20	-	20
10.1	Определение уровня физической подготовки	10	-	10
10.2	Определение уровня технической подготовки	10	-	10
11	Раздел «Медицинское обследование»	6	-	6
	Итого:	828	20	808

2 Методическая часть

2.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

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

2.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.6. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке

2.4. Провести разминку

2.5. Тщательно проветрить спортзал

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя

3.2. Строго соблюдать правила проведения подвижной игры

3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место

5.4. Провести влажную уборку и проветривание спортивного зала

2.3 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая - второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

2.4 Организация врачебно-педагогического контроля

Врачебно-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований;

с помощью группы тестов:

1. тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

2. стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

3. при максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: - количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, - измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

2.5 Программный материал по этапам подготовки Теоретическая подготовка

Темы

1 Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их

подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2 Состояние и развитие баскетбола в России.

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

3 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

4 Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

5 Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

6 Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

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

7 Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки.

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

8 Основы техники игры и техническая подготовка

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

9 Спортивные соревнования

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

10 Установка на игру и разбор результатов игры

Характеристика команды противника. Тактический план игры, установка на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры.

2.5.2 Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и

сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

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

- Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный материал для всех этапов подготовки

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й

1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперёд	+	+					
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 рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой 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 с изменением за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов 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		+	+	+	+	+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмёрка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+

Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Тактика защиты

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

Игровая подготовка

Игровая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях и контрольных играх: передачи мяча в парах, в тройках; восьмерка. 2-х сторонняя игра на

одну корзину и по всей площадке. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Моделирование игры соперника. Используются подвижные и спортивные игры.

Контрольные и календарные игры

Участие во внутришкольных соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий.

Контрольные игры могут осуществляться на учебно-тренировочных занятиях, в товарищеских встречах, на «Днях баскетбола».

2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

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 учебно-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, достижении специальной психической готовности к выступлению и 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.

2.7 Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

1. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

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

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

2.8 Инструкторская и судейская практика

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

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

2.9 Воспитательная работа

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и 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, 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;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

3 Система контроля и зачётные требования

3.1 Конкретизация критериев подготовки

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

В группы начальной подготовки детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах ДЮСШ в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

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.

3.2 Требования к результатам реализации программы:

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 тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3.3 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

Система отбора

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

1-й год обучения

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

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

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

- 1-й этап (вторая половина ноября). В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

- 2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темпы прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

- 3-й этап (через два месяца после 2-го этапа, конец апреля - начало мая). Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го этапа отбираются лучшие юные баскетболисты.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

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

3-й год обучения

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

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

4-й, 5-й, 6-й годы обучения

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

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

3.4 Контрольно-переводные испытания Определение уровня физической подготовки.

1. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера.

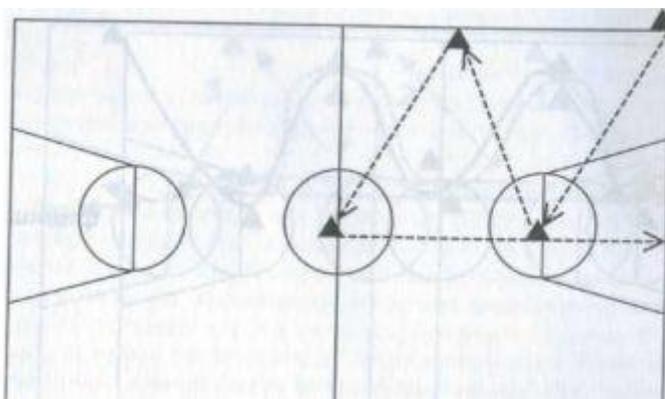
Определение уровня технической подготовки.

1. Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки

Старт



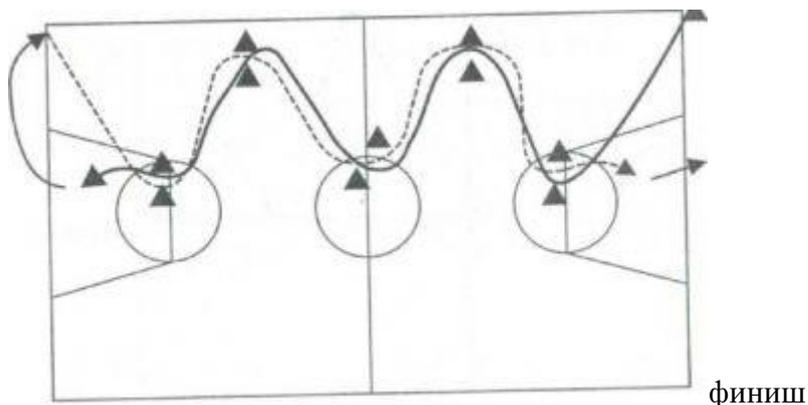
2. Скоростное ведение

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общесметодические указания (ОМУ):

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



3. Передачи мяча

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

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

ОМУ:

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Баллы	юноши			девушки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег на 20 м (с)	5	4,3	4,2	4,1	4,5	4,4	4,3
		4	4,4	4,3	4,2	4,6	4,5	4,4
		3	4,5	4,4	4,3	4,7	4,6	4,7
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	10,4	10,3	10,0	11,0	10,9	10,7
		4	10,7	10,5	10,3	11,2	11,0	10,8
		3	11,0	10,8	10,6	11,4	11,2	11,0
3	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	125	135	145
		4	135	145	155	120	130	140
		3	130	140	150	115	125	135
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	28	31	34	24	27	30
		4	26	29	32	22	25	28
		3	24	27	30	20	23	26

Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-1, ТГ-2

№	Упражнения	Баллы	юноши		девушки	
			ТГ-1	ТГ-2	ТГ-1	ТГ-2
1	Бег на 20 м (с)	5	3,8	3,7	4,1	4,0
		4	3,9	3,8	4,2	4,1
		3	4,0	3,9	4,3	4,2
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,6	9,4	10,3	10,1
		4	9,8	9,6	10,5	10,3
		3	10,0	9,8	10,7	10,5
3	Прыжок в длину с места (см)	5	190	200	170	180
		4	185	195	165	175
		3	180	190	160	170
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	39	41	34	37
		4	37	39	32	35
		3	35	37	30	33
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	5	195	205	175	185
		4	190	200	170	180
		3	183	195	168	175
6	Бег 600 м (мин.)	5	1.45	1.40	2.00	1.55
		4	1.50	1.45	2.05	1.58
		3	1.55	1.50	210	203
7	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа		Обязательная техническая программа	

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

№	Упражнения	Баллы	юноши			девушки		
			ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 20 м (с)	5	3,6	3,6	3,5	3,9	3,8	3,7
		4	3,7	3,7	3,6	4,0	3,9	3,8
		3	3,8	3,8	3,7	4,1	4,0	3,9
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,3	9,0	8,8	9,9	9,6	9,4
		4	9,4	9,2	9,0	10,1	9,8	9,6
		3	9,6	9,4	9,2	10,3	10,0	9,8
3	Прыжок в длину с места (см)	5	210	220	230	190	200	215
		4	205	215	225	185	195	210
		3	200	210	220	180	190	205

4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	44	46	48	39	41	43
		4	42	44	46	37	39	41
		3	40	42	44	35	37	39
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	5	220	235	244	195	205	215
		4	215	230	240	190	200	210
		3	210	225	234	185	195	205
6	Бег 600 м (мин.)	5	1.35	1.33	1.30	1.45	1.40	1.30
		4	1.40	1.38	1.35	1.50	1.45	1.35
		3	1.45	1.43	1.40	1.55	1.50	1.40
7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа			Обязательная техническая программа			

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП, СФП и 15 баллов по технической подготовке (приложение 1)

Итоговая аттестация обучающихся

Виды подготовки и контрольные упражнения	Нормативы	
	Юноши	Девушки
1. Общая и специальная физическая подготовка		
Бег на 20 м	3,5 с	3,8 с
Скоростное ведение мяча 20 м	8,6 с	9,4 с
Прыжок в длину с места	225 см	215 см
Прыжок вверх с места со взмахом руками	48 см	43 см
Челночный бег 40 с на 28 м	244 м	216 м
Бег 600 м	1 мин. 28 с.	1 мин. 33 с.
2. Техническая подготовка		
Передвижения в защитной стойке	7.9	8.4
Скоростное ведение (сек.)	25,0	26,5
Передача мяча (сек.)	12.7	13,3
Дистанционные броски (%)	58	58
Штрафные броски (%)	85	85
3. Теоретическая подготовка	зачёт	
4. Тренерская практика	зачёт	
5. Судейская практика	зачёт	

Необходимо выполнение не менее 60% нормативов по видам подготовки.

4 Перечень информационного обеспечения

Основная:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Л.Г. Швайко Развернутые планы-конспекты уроков по баскетболу в 5-7 классах .- Минск, 2008г.-111с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 336 с.

Дополнительная:

4. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др. - М, ФиС 2005.144 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1). Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорт Российской Федерации от 10.04.2013 N 114 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол"
- 2). Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- 3). Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>

Нормативные требования по технической подготовке

Приложение 1

Группы		оценка	Передвижения в защитной стойке		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционн ые броски (%)	Штрафные броски (%)
			мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал. дев.	мал. дев.
ТЭ	1-й год	5	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	45
		4	9,4	9,9	14,5	15,1	14,1	14,4	35	40
		3	10,0	10,6	15,0	15,5	14,5	14,9	30	35
	2-й год	5	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	40	50
		4	9,1	9,4	14,3	14,9	13,9	14,2	35	45
		3	9,7	10,2	14,8	15,4	14,3	14,7	30	40
	3-й год	5	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	45	60
		4	8,9	9,4	14,2	14,8	13,8	14,1	40	55
		3	9,5	10,0	14,7	15,3	14,2	14,6	35	50
	4-й год	5	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,7	50	70
		4	8,7	9,1	13,8	14,7	13,5	13,9	45	65
		3	9,3	9,8	14,3	15,2	14,0	14,4	40	60
	5-й год	5	8,2	8,6	13,4	14,3	13,1	13,6	50	75
		4	8,6	9,0	13,6	14,6	13,4	13,9	45	70
		3	9,2	9,7	13,9	15,1	13,9	14,4	40	65

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивно го мастерства	Этап совер- шенствовани я спортивного мастерства	Тренировочны й этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовк и	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющ ей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительн ые	До 14 дней			-	Участники соревнований

	тренировочные сборы					
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема