

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Магадана
«Детско-юношеская спортивная школа № 4»

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБУ ДО г. Магадана «ДЮСШ№
4»
Протокол № 7
от 10 ноября 2015 года

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
МБУДО г. Магадана «ДЮСШ№ 4»

Н.Л. Кочетова
Приказ № 49 от 11 ноября 2015 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Срок реализации программы 8 лет

Разработана:
Инструкторами методистами
Ю.А. Заволокиной, Е.А. Романенко
Старшим тренером преподавателем
С.Б. Номавирсом

Магадан, 2015 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	стр. 2
I. Нормативная часть программы	стр. 8
II. Методическая часть программы	стр. 26
2.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки	стр. 30
2.2. Содержание и методика работы на этапе начальной специализации	стр. 34
2.3. Содержание и методика работы на этапе углубленной специализации	стр. 40
III. Компоненты спортивной подготовки	стр. 45
3.1. Общая характеристика спортивной подготовки	стр. 45
3.2. Средства спортивной подготовки	стр. 47
3.3. Принципы спортивной подготовки	стр. 49
3.4. Методы спортивной подготовки	стр. 55
IV. Физическая подготовка и методика развития физических качеств	стр. 59
4.1. Общая физическая подготовка	стр. 60
4.2. Специальная физическая подготовка	стр. 63
4.3. Техническая подготовка	стр. 67
4.4. Тактическая подготовка	стр. 72
4.5. Психологическая подготовка	стр. 74
4.6. Восстановительные средства и мероприятия	стр. 75
4.7. Теоретическая подготовка	стр. 78
4.8. Интегральная (игровая) подготовка	стр. 82
4.9. Воспитательная работа	стр. 83
4.10. Инструкторская и судейская практика	стр. 85
V. Система контроля	стр. 87
VI. Зачетные требования по периодам (этапам) подготовки	стр. 89
VII. Антидопинговые мероприятия	стр. 103
VIII. Требования к материально-технической базе, оборудованию, инвентарю	стр. 106
IX. Требования к условиям реализации программы	стр. 107
Информационное обеспечение	стр. 108

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международной арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, вольно или невольно игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока: его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого

зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола:

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у

спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Занятия баскетболом воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера ребенка: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнерам или соперникам в играх и др. Регулярные занятия баскетболом дают ребёнку чувство бодрости, уверенности в своих силах, повышают его эмоциональное состояние. Увлечение игровыми видами спорта, требует отказа от вредных привычек и других неблагоприятных обстоятельств, сдерживающих нормальное формирование личности ребенка. Как вид спорта баскетбол решает очень важную задачу - оздоровительную. Игра позволяет развить равновесие и вестибулярную устойчивость, точность в управлении движениями.

Задачи спортивной подготовки на современном этапе в баскетболе в самом общем виде сводятся к следующему:

- вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявлять склонность и пригодность детей для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями детей;

- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в баскетболе;

- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;

Разработка Программы потребовались в связи с изменениями требований в баскетболе:

- совершенствование всероссийской спортивной классификации (выполнение разрядных норм и спортивных разрядов, возраст;

- изменение требований на этапах многолетней подготовки занимающихся;

- наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки;
- содержание учебного материала;
- нормы и требования контрольно-переводных нормативов.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Баскетбол» разработана для отделения баскетбола детско-юношеской спортивной школы № 4 города Магадана.

Данная Программа предназначена для тренеров-преподавателей, и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Нормативный срок реализации программы – 8 лет. Программой предусмотрена организация образовательного процесса на этапе начальной подготовки 3 года, на тренировочном этапе - 5 лет.

Учебный год начинается с сентября текущего года. Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, рассчитанным на 42 недели. Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть превышать двух лет.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка, на тренировочном этапе – углубленная специальная физическая подготовка.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте 8 лет, успешно прошедшие тестирование и допущенные по медицинским показаниям к тренировочным занятиям. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- улучшение состояние здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям баскетболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- коррекция недостатков физического развития;
- обучение основам баскетбола;
- развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера;
- организация контроля за развитием физических качеств;
- обеспечение выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех академических часов.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;

- совершенствование технического арсенала баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение первого спортивного разряда.

Спортивная подготовка в баскетболе - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минспорта России от 12.09.2013 г. № 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»;

Приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» с учетом приказа Минспорта России от 10.04.2013 №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 №28777).

Дополнительная предпрофессиональная Программа включает нормативную и методическую части, и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на отделении баскетбола.

В нормативной части Программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы по периодам обучения, условия зачисления и отчисления в группы начальной подготовки и тренировочные группы.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки по баскетболу на как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности, характера и направления различных нагрузок.

Приводятся организационно-методические указания, учебные планы, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Программа является основным, регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение спортивной подготовки.

В Программе представлен материал по физической и технической подготовке, приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в баскетболе.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная. Вид программы по целевой установке – предпрофессиональная. Вид образовательной деятельности – баскетбол.

Ведущая идея программы – помочь каждому обучающемуся найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию, выявить и поддержать, проявивших выдающиеся способности детей.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Структура подготовки обучающихся состоит из этапов и периодов спортивной подготовки, определяющих длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления либо перевода на этап или период спортивной подготовки, минимальное количество обучающихся в группах спортивной подготовки.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

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

Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе - гибкости, быстроты, ловкости).

5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Учебно-тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи 2 этапа - учебно-тренировочного.

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

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 по баскетболу.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение Программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки баскетболистов;

- использование единой педагогической системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной физической и технической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла;

- соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные

нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Каждый этап спортивной подготовки планируется на основе теоретико-методических положений, определяющих непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование учебных групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивно-массовых мероприятий и спортивных соревнований.

Подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Структура подготовки обучающихся состоит из этапов и периодов спортивной подготовки, определяющих длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления либо перевода на этап или период спортивной подготовки, минимальное количество обучающихся в группах спортивной подготовки по баскетболу.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения

здоровья и функциональности перспективных детей, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблице 1 представлены стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления детей в группы и наполняемости групп на каждом тренировочном этапе.

Таблица № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этап спортивной подготовки, численный состав обучающихся в группах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (начальная спортивная специализации)	2	12	12-20
Тренировочный этап (углубленная спортивная специализации)	3	12	12-20

Порядок формирования учебных групп производится с учетом возраста обучающихся, степени освоения программы этапа или периода спортивной подготовки, физического и психологического состояния обучающегося, выполнения в полном объеме тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года обучения.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер

безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление детей, перевод обучающихся на последующий период или этап спортивной подготовки осуществляется по решению педагогического совета и оформляется приказом директора по итогам выполнения требований по общефизической и спортивной подготовке.

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.

Таблица № 2

**Продолжительность
тренировочного занятия и количество занятий в неделю
в учебных группах по годам обучения**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	4-6	6-7	6-7	6-7

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

Тренировочная работа ведется в соответствии с данной Программой, учебного плана и плана - конспекта учебного занятия.

Основой структуры тренировочного занятия является соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.

Важной определяющей соответствие объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки является показатели соревновательной деятельности. Планируемые показатели соревновательной деятельности определяются в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий комитета по физической культуре спорту и туризму мэрии города Магадана и департамента физической культуры и спорта Магаданской области.

Таблица № 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (из расчета распределения часов на 42 недели)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки ГНП						Этап учебно-тренировочной подготовки УТГ									
	от года и выше						до 2-х лет				свыше 2-х лет					
	6 часов неделю		8 часов неделю		8 часов неделю		10 часов неделю		12 часов неделю		14 часов неделю		16 часов неделю		18 часов неделю	
	1-й		2-й		3-й		1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
	%	в часах	%	в часах	%	в часах	%	в часах	%	в часах	%	в часах	%	в часах	%	в часах
по Федеральному стандарту Общеспортивная подготовка	28-30%		25-28%				18-20%				8-12%					
	30	76	25	84	25	84	20	84	18	90	11	65	9	60	8	60
по Федеральному стандарту Специальная физическая подготовка	9-11%		10-12%				10-14%				12-14%					
	11	28	12	40	12	40	12	50	13, 7	70	14	82	14	94	14	106
по Федеральному стандарту Техническая подготовка	20-22%		22-23%				23-24%				24-25%					
	20	50	23	77	23	77	21,8	92	23	116	24	141	24	161	25	189
по Федеральному стандарту Тактическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия, (медицинский осмотр)	12-15%		15-20%				22-25%				25-30%					
	15	38	17,5	58	17, 5	58	25,2	106	24, 8	125	27,5	161	29,3	197	29	220
по Федеральному стандарту Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12-15%		10-14%				8-10%				8-10%					
	13	32	10,5	37	10, 5	37	9	38	9	45	9	53	9	60	9	68

по Федеральному стандарту Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, (контрольные нормативы)	8-12%		10-12%				10-14%				13-15%					
	11	28	12	40	12	40	12	50	11, 5	58	14,5	86	14,7	100	15	113
Всего % / часов:	100	252	100	336	100	336	100	420	100	504	100	588	100	672	100	756

Таблица № 5

**Планируемые оптимальные показатели соревновательной
деятельности**

Виды соревновательных (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки ГНП		Этап учебно-тренировочной подготовки УТГ				
	от года и выше		до 2-х лет		свыше 2-х лет		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5
Отборочные	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3	3
Количество встреч:	20	20-25	40-50	40-50	50-60	50-60	50-60

Общий объем тренировочной нагрузки соответствует этапам спортивной подготовки и определяет необходимое количество часов для освоения учебной программы каждого этапа подготовки.

Таблица № 6

**Объем годовой тренировочной нагрузки по этапам обучения по виду
спорта баскетбол (из расчета распределения часов на 42 недели)**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Общее количество часов в год	252	336	336	420	504	588	672	756
Общее количество тренировок в год	126	168	168	210	252	274	288	294

В целях обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Таблица № 7

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	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

Тренировочные сборы проводятся по определенной направленности – по подготовке к соревнованиям, восстановительные и специальные сборы.

Тренировочные сборы могут организовываться при непосредственном выделении средств на организацию и проведение вышеуказанных тренировочных сборов.

Режим тренировочной работы определяется в соответствии с периодом или этапом спортивной подготовки годовым планом работы, планами-конспектами и расписанием тренировочных занятий, разработанным в

соответствии с годовым объемом тренировочной нагрузки и учетом соревновательной деятельности.

Для обеспечения безопасности проведения тренировочного процесса тренеру необходимы знания возрастных особенностей обучающихся. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании работы преподавателю необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей и сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

Таблица № 8

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков обучающихся одинакового возраста.

Пубертатный период – период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период – период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять особое внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

К 6-7 годам у ребенка в основном завершается формирование ткани легких и дыхательных путей. Однако развитие органов дыхания в этом возрасте еще полностью не заканчивается: носовые ходы, трахеи и бронхи сравнительно узкие, что затрудняет поступление воздуха в легкие, грудная клетка и ребра не могут опускаться на вдохе так низко, как у взрослого. Поэтому дети не могут делать глубоких вдохов и дышат чаще, чем взрослые. Вместе с тем сердечнососудистая система хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, и повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Так, например, если пульс у

взрослого равен 70 — 74 ударам в минуту, то у дошкольников в среднем 90 — 100 ударам. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений. Это обусловлено тем, что высшая нервная деятельность уже достигает достаточной степени развития. К этому возрасту заканчивается рост и структурная дифференцировка нервных клеток. Однако функциональные показатели нервной системы еще далеки от совершенства. Сила нервных процессов у детей младшего школьного возраста относительно невелика. Резко выражено запредельное торможение при действии сверхсильных или монотонных длительных раздражителей. Анализировать близкие по структуре движения детям трудно. Новые условные связи образуются быстро, но труднее дифференцируются. Поэтому при обучении физическим упражнениям предпочтительнее использовать целостный метод, позволяющий обучающемуся усвоить главное в содержании упражнения. После этого отдельные детали станут для него более доступными. С 6 до 12 лет ребенок осваивает примерно 90 % общего объема двигательных навыков, которые он приобретает в жизни. В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для баскетбола с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера. В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим телом крепче, пропорциональнее развита мускулатура. Постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге; улучшается согласованность движений; заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, бег с элементами упражнения в равновесии, бег на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится все более сознательной. Дети с «нормально возбудимым, подвижным» типом нервной системы обычно легко овладевают техникой физических упражнений, точно справляются с разнообразными двигательными задачами, преуспевают в подвижных играх. Дети «сильного, безудержного» типа высшей нервной деятельности отличаются неровной успеваемостью, но, тем не менее, способны легко овладевать двигательными навыками. Их поведение и эмоциональные реакции в связи с большой двигательной активностью нередко расцениваются как проявление «недисциплинированности». Дети с «нормально возбудимым, спокойным» типом высшей нервной деятельности в конечном счете тоже успешно овладевают сложно координированными движениями, но сравнительно медленно вырабатывают двигательные дифференцировки. Этим детям необходимы большее число повторений, более подробные указания, постоянное поддержание интереса к занятиям и оценка результата.

Сотрудниками научно-исследовательского центра «Арктика» ДВО РАН города Магадана под руководством кандидата биологических наук, доцентом, ведущим научным сотрудником Гречкиной Л.И. на протяжении нескольких лет были проведены исследования функциональных гемодинамических показателей у подростков. Согласно результатам исследования функциональных гемодинамических показателей у 13-16-летних подростков города Магадана с разным типом саморегуляции кровообращения среди всех обследованных 63,7% имели сердечный тип кровообращения, 26,9% - сердечнососудистый и 9,4% - сосудистый. Среднее значение ТСК (тип саморегуляции кровообращения) в возрастных группах свидетельствуют о том, что в возрасте 13-15 лет для подростков характерен сердечный тип саморегуляции кровообращения, а у 16-летних подростков – сердечнососудистый. В результате проведенного анализа были выявлены показатели у подростков с различным типом саморегуляции кровообращения внутри возрастных групп. У подростков с сердечным ТСК преобладают симпатические регуляторные влияния на сердечную деятельность, а у подростков с сосудистым ТСК – парасимпатические. Наиболее сбалансированная вегетативная регуляция сердечной деятельности сформирована у подростков с сердечнососудистым ТСК.

Результаты исследования показали, что у подростков с сердечнососудистым типом система саморегуляции кровообращения наиболее сбалансированная. Подростки с сердечнососудистым и сосудистым

ТСК, имеют более высокие адаптивно-приспособительные возможности по сравнению с подростками с сердечным ТСК, у которых даже в состоянии покоя, наблюдается высокий уровень ЧСС, что требует от организма постоянного расхода энергетических ресурсов.

В целом, на основании проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что, преобладание сердечного типа саморегуляции кровообращения у мальчиков (уроженцев г. Магадана) в пубертатном периоде онтогенеза свидетельствует о значительном напряжении в функционировании сердечнососудистой системы и снижении её адаптивных возможностей при длительных воздействиях неблагоприятных факторов внешней среды, каковыми являются природно-климатические условия Северо-востока России, в связи с чем, необходимо на учебно-тренировочных занятиях строго контролировать физическое состояние обучающихся. Вот почему во время занятий с детьми нужно чередовать подвижные игры с менее подвижными и часто давать обучающимся кратковременный отдых.

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет значительный прирост длины тела в 11-12 лет. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. Сенситивная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Именно в это время кривая биологического развития резко возвышается и имеет место так называемый - пубертатный скачек. У одних детей пубертатный скачок возникает в 12-13 лет, у других значительно позже, в 14-16 лет. Поэтому акселераты, несмотря на одинаковый паспортный возраст с ретардантами, на 2-4 года опережают последних в темпах биологического развития. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

В возрасте 15 лет кривая биологического развития сглаживается, так как на это время приходится период пост пубертатного развития. В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося, прежде всего в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек.

Если в возрасте 7-11 лет развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей, то к 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактаcidного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных возможностей организма. Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 14 – 15 годам достигают уровня взрослых,

а для мышц верхних конечностей – значительно раньше. Пост пубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие реального и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают дети, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию, они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания. Отдельные двигательные способности развиваются гетерохромно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития занимающихся. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п., в возрасте 14-15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам), с 15 летнего возраста целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

Таким образом, обучение баскетболу приходится на такой период в жизни человека, который охватывает ряд чрезвычайно важных ступеней его возрастного созревания и становления как личности. Этот период особенно благоприятен для обучения движениям. Именно в эти годы наиболее легко усваиваются и совершенствуются разнообразные формы двигательных действий, что объясняется, прежде всего, интенсивным развитием функций

двигательного анализатора, естественное формирование которого в основном заканчивается к 14- 17 годам.

Двигательные возможности подростков в целом возрастают. Для подростков (особенно мальчиков) характерна склонность к переоценке своих сил, нередко они отличаются неустойчивостью поведения, большой впечатлительностью, усиливающимися особенностями в моторике. Вместе с тем в связи с особенностями периода полового созревания у них могут наблюдаться временные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой системы, некоторое ухудшение координации движений.

При планировании и проведении занятий с обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. Необходимо при проведении учебных занятий включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого, при проведении учебных занятий с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники баскетбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы центральной нервной системы (ЦНС). Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. Дети очень наблюдательны, склонны к предметному, образному мышлению, для них характерны рефлексии подражания и повторения. Подростки обладают способностью мыслить более критически и отвлеченно, выходя за пределы конкретных образов.

Дети и подростки отличаются повышенной восприимчивостью к внешним раздражителям, чувствительны. В занятиях с обучающимися основная форма обучения — игра, с возрастом по мере накопления двигательного опыта значительная роль отводится соревновательному методу.

В то же время в процессе освоения приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

При этом обучение двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы, необходимо умелого сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Так, обучение ударным движениям в баскетболе начинается с создания представления о нём и о пространственно-временных параметрах движения. Эта задача осуществляется не только на этапе первоначального разучивания, но и на всем протяжении процесса обучения с учетом изменения физических анатомо-морфологических особенностей растущего организма. При

постепенном расширении и дополнении представления о двигательном действии идет его дальнейшее совершенствование и расширение вариативности применения в игровых ситуациях.

Все многообразие тренировочных задач, средств, методов, теоретико-методических положений находит отражение в структуре обучения техническим приемам, тактическим действиям, развития физических качеств. Структура обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств – целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков.

В процессе занятий особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Большая часть спортивной подготовки в баскетболе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 6 до 17 лет.

Требования к результатам реализации дополнительной предпрофессиональной 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.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно 2 раза в году проводить комплексное обследование (тестирование) обучающихся. Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки (Приложение 1).

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному

распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Общая направленность подготовки баскетболистов следующая:

1. Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
2. Планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
3. Переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
4. Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
5. Постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
6. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 42 недели непосредственно в условиях спортивной школы, и 10 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха, в зависимости от периода обучения.

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения, изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе баскетболистов высокого класса для высших разрядов.

Особенность этапа начальной подготовки — это работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому построение подготовки с позиции периодизации в этих возрастных этапах нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те, или иные виды подготовки.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая подготовка с акцентом на обучение и развитие основных двигательных качеств.

В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие физических качеств и постепенного введения специальной подготовки юных баскетболистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям баскетболом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работы, определяются величины и направленность тренировочных занятий, и на этой основе производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. На предварительном этапе распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месячным (мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл). Основная направленность тренировочной работы определяется годовыми учебно-тематическими планами работы учебной группы по этапам подготовки.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		14	24	24	30	38	60	72	82
Контрольные нормативы	6	8	8	8	8	8	10	12	15
Контрольные игры, отборочные игры		6	8	8	12	12	16	16	16
Медицинское обследование		0	4	4	8	8	8	8	8
Итого:	164	244	326	326	406	488	570	652	733
Всего часов:	168	252	336	336	420	504	588	672	756

2.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (7-8 лет), решающий возраст в жизни ребенка. Это этап набора и отбора способных к занятиям баскетболом.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям баскетболом.

Цель первого этапа многолетней подготовки в баскетболе – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент развития физических качеств и умений, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого на занятиях групп начальной подготовки первого и второго годов решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходит и распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая подготовка. ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не

только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи **тактической подготовки** - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача **игровой подготовки** на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Второй год обучения в группах начальной подготовки является логическим продолжением первого. По-прежнему основное внимание концентрируется на физической и технической подготовке; проводится отбор определенных спортсменов. Однако на второй год несколько уменьшается доля время отводимая на физическую подготовку и увеличивается количество часов на тактическую и игровую подготовку. Значительно расширяется арсенал изучаемых технических умений и тактических действий. Увеличивается количество игр.

Таблица № 10

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах начальной подготовки 1 обучения (из расчета 6 учебных часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы													
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август		

Теория													
История и развитие избранного вида спорта	1	1											
Физическая культура – в укреплении здоровья человека	1			1									
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1							1					
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1				1								
Закаливание организма	1		1										
Самоконтроль в процессе занятий													
Общая характеристика спортивной тренировки	1								1				
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1						1						
Основы техники и техническая подготовка													
Основы тактики и тактическая подготовка													
Правила по избранному виду спорта	1								1				
Установка и разбор результатов соревнований													
всего теории:	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
Практические занятия													
Общая физическая	76	7	7	8	8	8	8	9	8	8	5		
Специальная физическая	28	4	3	4	3	2	3	3	2	2	2		
Техническая	50	5	5	5	5	5	5	5	6	5	4		
Тактическая	30	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2		
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	32	4	3	4	3	3	3	3	2	5	2		
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	14	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1		
Контрольные игры, отборочные игры	6				2	1			1	2			
Контрольные испытания	8		2	2				2	2				
всего практики:	244	25	25	27	25	23	23	27	25	28	16		
итого:	252	26	26	28	26	24	24	28	26	28	16		

Поскольку 7-8 лет это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей, то высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Основные задачи начальной подготовки при проведении тренировочных занятий:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини- баскетбола.

Таблица № 11

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах начальной подготовки 2 и 3 года обучения (из расчета 8 учебных часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
История и развитие избранного вида спорта	1	1											
Физическая культура – в укреплении здоровья человека	1									1			
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1		1							1			
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1											
Самоконтроль в процессе занятий	1			1		1							
Общая характеристика спортивной тренировки	1												
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1												
Основы техники и техническая подготовка	1		1										
Основы тактики и тактическая подготовка	1						1						
Правила по избранному виду спорта	1							1					
Установка и разбор результатов соревнований													

всего теории:	10	2	2	1	0	1	1	1	0	2	0		
Практические занятия													
Общая физическая	84	9	8	9	9	9	7	9	8	9	7		
Специальная физическая	40	4	4	4	4	5	4	5	4	4	2		
Техническая	77	7	7	7	8	9	8	9	7	7	8		
Тактическая	44	5	5	4	5	5	5	5	3	4	3		
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	37	3	5	4	5	5	4	4	3	2	2		
Восстановительные мероприятия													
Медицинский и врачебный контроль	4		2						2				
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	24			6			6	2	3	5	2		
Контрольные соревнования (учебные и тренировочные игры)	8	2			4					2			
Контрольные испытания	8		4						4				
всего практики:	326	30	35	34	35	33	34	34	34	33	24		
итого:	336	32	37	35	35	34	35	35	34	35	24		

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 2-3 раза в неделю по 2-3 часа и должны различаться по содержанию.

2.2. Содержание и методика работы на этапе начальной специализации.

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные баскетболисты обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Следует постоянно увеличивать объем заданий по тренировке техники комбинаций, применять упражнения в парной игре. Овладеть теоретическими знаниями, непосредственно связанными со спортивной тренировкой.

Проводить всестороннюю физическую подготовку, основное внимание уделять воспитанию гибкости и ловкости. Совершенствовать скоростные способности (скорость и точность реакции, быстроту и темп движений). Повышать уровень скоростной и аэробной выносливости.

В возрасте 9-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в

этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

Цель первого этапа специализированной подготовки баскетболистов 9-10 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и парным) и совершенствование их в игре. Приобщение к соревновательной деятельности и приобретение соревновательного опыта.

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
3. Прочное овладение основами техники и тактики.
4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
6. Обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализу полученных данных.
7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки.

В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приобщение детей к спортивной деятельности.

Физическая подготовка в этот период принципиально не отличается от подготовки детей 10-11 лет.

Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нагрузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.

В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.

Тактическая подготовка.

Задачи тактической подготовки:

- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники;
- воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыгрыванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используют все средства игровой подготовки. Особое место отводят упражнениям с конкретной направленностью, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

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 (1-2 год обучения на тренировочном этапе) 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, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками.

Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить время каникул.

Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли выступить в соревнованиях именно в это время.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на следующем занятии на следующем занятии.

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.

Таблица № 12

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах учебно-тренировочной подготовки начальной специализации 1 года обучения (из расчета 10 учебных часов в неделю)

Общие задачи учебно-тренировочного этапа:

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
История и развитие избранного вида спорта													
Физическая культура – в укреплении здоровья человека	1		1										
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2			1			1						
Закаливание организма	1	1											
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1											
Самоконтроль в процессе занятий	1				1								
Общая характеристика спортивной тренировки	2				1			1					
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1					1							
Основы техники и техническая подготовка	1								1				
Основы тактики и тактическая подготовка	1									1			
Правила по избранному виду спорта	2			1			1						
Установка и разбор результатов соревнований	1										1		
всего теории:	14	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1		
Практические занятия													
Общая физическая	84	8	7	8	9	9	8	9	9	10	7		
Специальная физическая	50	5	5	4	6	6	5	5	7	4	3		
Техническая	92	10	8	9	10	10	8	10	10	10	7		
Тактическая	76	8	8	7	9	9	8	7	8	7	5		
Психологическая подготовка	8	2		2		2				2			
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	38	4	2	3	4	4	5	4	4	5	3		
Медицинский и врачебный контроль	8		4						4				
Контрольные игры, отборочные игры	12	4	2		2			2			2		
Календарные соревнования	30	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2		
Контрольные испытания	8		4					4					
всего практики:	406	44	43	37	43	44	37	44	44	41	29		
итого:	420	45	45	39	45	45	39	45	45	42	30		38

-Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Таблица № 13

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах учебно-тренировочной подготовки начальной специализации 2 года обучения (из расчета 12 учебных часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
История и развитие избранного вида спорта													
Физическая культура – в укреплении здоровья человека	1		1										
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2			1			1						
Закаливание организма	1		1										
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2											
Самоконтроль в процессе занятий	1				1								
Общая характеристика спортивной тренировки	2				1			1					
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1					1							
Основы техники и техническая подготовка	1								1				
Основы тактики и тактическая подготовка	1									1			
Правила по избранному виду спорта	2			1		1							
Установка и разбор результатов соревнований	2										2		
всего теории:	16	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		
Практические занятия													
Общая физическая	90	9	9	9	10	10	9	9	9	10	6		
Специальная физическая	70	8	6	7	8	8	7	8	8	7	3		
Техническая	116	12	9	1	13	12	12	12	14	13	8		
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	45	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3		
Психологическая подготовка	10	2		2		2		1	1	2			
Тактическая	91	9	9	9	10	10	10	8	9	10	7		
Медицинский и врачебный контроль	8		4						4				
Контрольные игры, отборочные игры	12	4	2		2			2			2		
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	38	3	4	4	4	5	4	4	4	4	2		
Контрольные испытания	8		4					4					

всего практики:	488	52	52	46	52	52	47	53	53	50	31		
итого:	504	54	54	48	54	54	48	54	54	51	33		

2.3. Содержание и методика работы на этапе углубленной специализированной подготовки с третьего по пятый год обучения.

Целью второго этапа углубленной специализированной подготовки баскетболистов является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным задачам.

Возраст обучающихся на втором этапе углубленной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. В этом возрасте занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Таблица № 14

Возрастные особенности	Методические особенности
Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела	Необходимо осторожное повышение нагрузок
Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности	Тем не менее, необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку
Отставание в развитии сердечнососудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости	Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль
В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю	Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но, не снижая требовательности

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой

базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе.

Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости.

При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах.

Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.

Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны различных стилей игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

Таблица № 15

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах учебно-тренировочной подготовки углубленной специализации 3 года обучения (из расчета 14 часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
История и развитие избранного вида спорта													
Физическая культура – в укреплении здоровья человека													
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	1			1								
Закаливание организма													
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2											
Самоконтроль в процессе занятий	2					1		1					

Общая характеристика спортивной тренировки	2				1		1						
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1		1									
Основы техники и техническая подготовка	2	1	1										
Основы тактики и тактическая подготовка	2			1					1				
Правила по избранному виду спорта	2	1				1							
Установка и разбор результатов соревнований	2			1			1						
всего теории:	18	6	1	3	2	2	2	1	1	0	0		
Практические занятия													
Общая физическая	65	10	6	6	7	7	7	5	6	7	4		
Специальная физическая	82	10	7	9	8	8	9	8	8	8	7		
Техническая	141	15	13	14	16	16	16	16	15	14	6		
Тактическая	123	13	12	12	13	13	13	13	14	13	7		
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1		
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	53	7	5	6	6	6	6	5	5	5	2		
Медицинский и врачебный контроль	8		4					4					
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	60		6	7	7	7	7	7	7	7	5		
Контрольные игры, отборочные игры	16			4	2	2		4		2	2		
Контрольные нормативы	10		5						5				
всего практики:	570	56	59	59	60	60	60	63	61	58	34		
итого:	588	62	60	62	62	62	62	64	62	58	34		

Таблица № 16

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах учебно-тренировочной подготовки углубленной специализации 4 обучения (из расчета 16 часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
История и развитие избранного вида спорта													

Физическая культура – в укреплении здоровья человека													
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2			2									
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2											
Самоконтроль в процессе занятий	2				1		1						
Общая характеристика спортивной тренировки	2			1		1							
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1		1										
Основы техники и техническая подготовка	3	1	1				1						
Основы тактики и тактическая подготовка	3	1		1					1				
Правила по избранному виду спорта	2	1				1							
Установка и разбор результатов соревнований	3			1			2						
всего теории:	20	5	1	3	3	2	2	3	1	0	0		
Практические занятия													
Общая физическая	60	7	6	6	6	6	6	6	6	7	4		
Специальная физическая	94	10	10	12	10	10	10	8	9	9	6		
Техническая	161	17	15	16	15	17	15	18	15	16	12		
Тактическая	156	17	15	16	15	17	15	18	15	16	12		
Психологическая подготовка	13		1			2	2	2	2	3	1		
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	72	8	6	7	7	7	9	7	9	8	4		
Медицинский и врачебный контроль	8		4					4					
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	60	6	5	7	7	6	6	6	5	7	5		
Контрольные игры, отборочные игры	16				4	4				6	2		
Календарные соревнования													
Контрольные испытания	12	6							6				
всего практики:	652	65	68	66	67	69	65	67	68	72	45		
итого:	672	70	69	69	70	71	67	70	69	72	45		

Таблица № 17

Примерный учебный годовой план график тренировочных занятий (42 недели) распределения учебных часов в группах учебно-тренировочной подготовки углубленной специализации 5 года обучения (из расчета 18 часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во учебных часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теория													
История и развитие избранного вида спорта													
Физическая культура – в укреплении здоровья человека													
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2				2								
Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2											
Самоконтроль в процессе занятий	2					1		1					
Общая характеристика спортивной тренировки	2				1		1						
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2			2									
Основы техники и техническая подготовка	3	1	1				1						
Основы тактики и тактическая подготовка	3	1		1					1				
Правила по избранному виду спорта	2	1				1							
Установка и разбор результатов соревнований	5			1	2			2					
всего теории:	23	5	1	4	5	2	2	3	1	0	0		
Практические занятия													
Общая физическая	60	6	6	6	6	6	6	7	6	7	4		
Специальная физическая	106	1	10	12	12	11	10	12	10	12	6		
Техническая	189	23	20	19	22	20	17	17	19	19	13		
Тактическая	174	18	17	19	16	18	19	19	17	16	15		
Психологическая подготовка	15		2			2	4	3	1	2	1		
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	82	8	8	8	9	8	9	9	9	9	5		
Медицинский и врачебный контроль	8		4					4					
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	68	7	6	7	7	7	8	7	7	7	5		
Контрольные игры, отборочные игры	16				4	4				6	2		
Календарные соревнования													
Контрольные испытания	15		7						8				
всего практики:	733	73	80	71	76	76	73	78	77	78	51		

итого:	756	78	81	75	81	78	75	81	78	78	51		
--------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	--

III. КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки

Спортивная подготовка – это постоянный, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания учащихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную.

Таблица № 18

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с мячом
		Функциональная	«Выведение» баскетболистов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление
2.	Техническая	Базовая техника	Техника передвижений: повороты, прыжки, остановки, бег, ходьба, стойка. Техника овладения мячом и противодействие: взятие отскока, выравнивание, перехват, накрывание, отбивание, выбивание

		Техника защиты, техника нападения.	Техника защиты (передвижения) бег, прыжки, остановки, повороты, овладение мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрытие, перехват, вырывание, взятие отскока. Техника нападения (передвижения) прыжки, бег, ходьба, владение мячом: ведение, броски, передачи, ловля.
3.	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение.
		К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.
		К соревнованиям	Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации. Формирование эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям. Совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной деятельности.
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка ситуаций выбора ответных действий и принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени, распределение сил, разработка тактики поведения.

		Командная игра	Формирование команды, определение командных и личных задач, совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи, подбор, расстановка и отработка взаимодействия игроков.
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в баскетболе
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Обще-подготовительная	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений
		Специально-подготовительная	
		Соревнования	

3.2. Средства спортивной подготовки.

В баскетболе наибольшую ценность имеют те классификации упражнений, которые помогают решать конкретные задачи и наиболее полно отражают типичную специфику воздействия упражнений на организм баскетболиста, в основу положен признак их большей или меньшей специфичности. При подготовке баскетболистов, очень важно уметь различать нагрузки по такому признаку - это позволяет максимально приблизить тренировочные нагрузки к соревновательным.

Таблица № 19

Общая классификация упражнений по их специфичности

Упражнения		
Общие подготовительные	Специально-подготовительные	Соревновательные
Общеспортивная подготовка	Специальная физическая подготовка	Баскетбол
Общеразвивающие упражнения	Вспомогательные	Спортивные игры
Другие виды спорта	Подводящие	

	Имитационные	
	Подготовительные	
	Профилактические	

Спортивная подготовка осуществляется с помощью общих и специальных средств тренировки.

Основные средства тренировки в баскетболе: это разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, и дополнительные (технические) средства - тренажерные устройства, использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования. Основными средствами спортивной тренировки в баскетболе являются, прежде всего, упражнения баскетбола - избранные соревновательные упражнения. Это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения игры в баскетбол и выполняются в соответствии с правилами игры.

Специально-подготовительные и специально-физические упражнения, упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также определенные движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Специально-подготовительные упражнения не тождественны избранным соревновательным упражнениям. Они создаются и подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование двигательных навыков, необходимых игроку в баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения или общеподготовительные упражнения, являются преимущественными средствами общей физической подготовки игроков в баскетбол. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения, по своим воздействиям направленные на развитие и совершенствование общефизических качеств и способностей.

Таблица № 20

Классификация средств тренировки в баскетболе по их специфической направленности

Виды подготовки			
физическая	техническая	тактическая	игровая
<i>Общая подготовительная направленность</i>			
Упражнения из других видов спорта	Упражнения имитационные; подводящие; упражнения, выполняемые без помех	Упражнения, направленные на ориентировку, поточные	Упражнения комплексного характера, «подводящие игры»
<i>Специально-подготовительная направленность</i>			
Упражнения по структуре и	Выполнение технических	Тактические комбинации	Двусторонние игры с заданием,

усилиям, схожие с движениями баскетбола	приемов при варьировании условий их выполнения	и сочетания технических приемов	тренировочные игры с определенной тактической установкой
<i>Тренировочные формы соревновательного упражнения</i>			
Упражнения, усиливающие физическую нагрузку в игре	Выполнение технических приемов в игровой обстановке	Выполнение технико-тактических приемов и тактических комбинаций в игровой обстановке	Контрольные игры на счет
<i>Соревновательная направленность</i>			
Нормативы по общефизической и специальной физической подготовке	Нормативы по технике игры	Тактические комбинации на счет; выполнение комбинаций в условиях противоборства	Игры в официальных соревнованиях
<i>Восстановительная направленность</i>			
Педагогические	Психологические	Гигиенические	Физиотерапевтические
Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия.	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры.	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэризация, ультрафиолетовые ванны.

3.3. Принципы спортивной подготовки

Принципы спортивной подготовки это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся баскетболом следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки баскетболистов.

Таблица № 21

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1	Обще- педагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и индивидуализации	Учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха.
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
		Прочности и прогрессирувания	Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований.
2	Спортивной тренировки	Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.

		Специализация и индивидуализация	Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга.
		Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
		Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
3	Методические принципы подготовки баскетболистов	«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы.

		Многоборности	Формирование высокой эффективности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
		Соразмерности	Оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств
		Избыточности	Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется.
		Моделирование	Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В качестве вспомогательных средств часто используются другие виды спорта или упражнения из других видов спорта. Для игроков в баскетбол применяются упражнения из игровых видов спорта, таких, как гандбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др., способствующие развитию таких качеств, как игровое мышление, видение игровой площадки, взаимодействие с партнерами, быстрота реакции, распределение внимания и другие.

Для достижения высокого уровня развития и проявления технико-тактического мастерства игроков в баскетбол необходимо применять такие средства и способы, которые в полной мере содействуют совершенствованию специальных качеств. По признаку специализации в настольном теннисе существует своя классификация средств.

Навыки в других видах спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения

в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические Упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. Сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча. Целесообразное перемещение в стойке вперед, в стороны, назад. Нападающий удар. Блокирование удара соперника. Обманные движения. Тактика нападения и защиты, выбор места на площадке. Пляжный волейбол.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Обманные движения. Индивидуальная техника владения мячом (жонглирование). Двусторонние игры по упрощённым правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Лапта. Метание малого мяча в цель, на месте и в движении, удары по летящему мячу. Перемещения, повороты, остановки. Выбор места на площадке. Общение с партнёрами на игровом поле. Тактические взаимодействия.

Фризби. Метание летающей тарелки на месте и в движении. Остановки и повороты. Групповые взаимодействия. Обманные движения. Перехваты. Тактические взаимодействия.

Лёгкая атлетика. Бег и его разновидности (кросс). Прыжки толчком одной и двумя ногами. Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Бокс (единоборства). Учебные бои со спарринг партнёрами по упрощённым правилам. Комбинации ударов по боксерскому мешку и на лапах.

Хоккей. Катание на коньках. Игра в хоккей по упрощённым правилам. Силовые единоборства. Техничко-тактические действия.

Гандбол. Броски правой и левой рукой. Передачи в парах и тройках. Техничко-тактические действия. Игра в гандбол.

К особым специфическим средствам можно отнести упражнения на тренажерах. Тренажерами являются разнообразные приспособления и снаряды,

способствующие лучшему овладению и совершенствованию техники игры в упрощенных условиях. К ним относятся роботы с программным управлением, моделирующие условного противника, мишени, колеса, стойки, мешки с песком, утяжеленные мячи и т. п. При использовании тренажерных средств активизируется зрительный анализатор, играющий важную роль в правильной оценке расстояния, и дифференцируются кинестетические ощущения, адекватные соревновательной технике. При работе на тренажерах возрастают требования к точности выполнения приемов, появляются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Упражнения без партнера применяются для овладения основами техники выполнения приемов игры и их совершенствования. Чаще они используются для обучения активному и сознательному анализу своих действий, умению контролировать собственные движения, а также для совершенствования качеств, необходимых игроку в баскетбол - главным образом в действиях, независимых от противника.

Упражнения с партнером используются для овладения и закрепления технических приемов игры и технико-тактических и тактических действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера.

При применении упражнений с партнером создаются предпосылки для правильного выполнения приемов и успешной реализации технико-тактических действий, максимально приближенных к соревновательной деятельности. В роли партнера в индивидуальном обучении может выступать также и тренер, который своими движениями облегчает выполнение приемов и технико-тактических действий. Для эффективного выполнения упражнений необходим определенный уровень технико-тактического мастерства, который в процессе парных упражнений совершенствуется у обоих партнеров. Игра с партнером (спарринг) создает благоприятные условия для деятельности в вариативных игровых ситуациях и развития специфических качеств игроков в баскетбол - таких, как умение выбирать момент для начала и завершения атаки, взаимосвязи дистанционных и временных характеристик технико-тактических приемов, зависящих от скорости полета мяча и ответных действий партнера.

Упражнения с противником - это упражнения, выполняемые в условиях противоборства, когда партнер не подыгрывает, а своими игровыми действиями затрудняет решение технической и игровой задачи упражнения. Они применяются для совершенствовании техники и тактики игры с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста, для детальной отработки технических приемов тактических действий в условиях сбивающих факторов; для совершенствования волевых качеств, воспитания умения использовать свои способности в конфликтной ситуации, создаваемой противником, для совершенствования специфических для соревновательной деятельности умений и качеств.

Упражнения с противником создают с противником создают определенный эмоциональный фон и высокую психическую напряженность,

сходную с деятельностью в условиях соревнований. Формы проведения упражнений при этом весьма обширны: от парных упражнений, где исполняющий роль противника действует в пределах четко определенных технико-тактических задач, поставленных тренером, до неопределенных ответных действий на реакцию и игр на счет. Ведущей целью применения данных средств является воспитание у баскетболиста умения инициативно и своевременно действовать в обстановке противоборства.

Применение средств подготовки обусловливается целями воспитания и обучения, зависит от решаемых задач и содержания изучаемого материала, состава занимающихся и др. Главная гарантия рационального использования физических упражнений заключается в квалифицированном педагогическом руководстве занятиями, в умелом соблюдении научных принципов физического воспитания и основанных на них методов.

3.4. Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином «метод» принято принимать способ применения основных средств тренировки совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др.) и наглядные, практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяются в различных сочетаниях и направлены на воспитание, обучение, физическое развитие и самовоспитание.

Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной тренировки. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Таблица № 22

Методы спортивной подготовки

Практические методы упражнения	Общепедагогические		
	Словесные	Наглядные	Аутогенная

Строго регламентированные: стандартно-вариативные, непрерывно-интервальные моделирования: целостного, частичного обучения: целостно-конструктивного, расчетно-конструктивного, избирательного и комплексного воздействия круговой: интенсивный экстенсивный с применением искусственно созданной управляющей среды и тренажеров	Рассказ Описание Беседа Анализ Задание Оценка Команда Подсчет	Показ Демонстрация Кино, видео Плакаты Макеты Ориентирование Лидирование (свет, звук) Срочная информация с обратной связью	тренировка, Идеомоторная тренировка
Игровой			
Соревновательный			

Структурной основой специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки являются два компонента - нагрузка и отдых. От их соотношения во многом зависят как название методов, так и развиваемые физические качества.

Под нагрузкой принято понимать определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Нагрузка, как известно, связана с расходом энергии и вызывает утомление.

Принято различать внутреннюю и внешнюю нагрузки.

Внешняя нагрузка представляет собой количественную меру воздействия физических упражнений на организм человека. Она может определяться продолжительностью физической работы, ее напряженностью, преодоленным расстоянием и др. Между внешней нагрузкой и ответными реакциями организма существует прямая связь: чем выше нагрузка, тем значительнее сдвиги в организме.

Основными структурными компонентами внешней нагрузки являются объем и интенсивность.

Под **объемом нагрузки** понимается суммарное количество физической работы, выполненной за определенный период времени. Количественными показателями является километраж, вес отягощения, количество ударов во время игры, время выполнения задания и др. Наиболее обобщенным универсальным показателем объема безотносительно к специфике выполняемых упражнений может служить пульсометрия - суммарная частота сердечных сокращений (ЧСС) в течение одного занятия за вычетом ЧСС в покое.

Интенсивность нагрузки определяется напряженностью физической нагрузки во времени или силой, воздействия в каждый данный момент,

напряженностью функций, разовой величиной усилий и т. п. Мерилами интенсивности могут служить средняя скорость на дистанции, средняя величина отягощения, моторная плотность, темп обмена ударами и т. п. Универсальным критерием интенсивности может быть средняя частота сердечных сокращений за одну минуту работы.

Между объемом и интенсивностью существует обратно пропорциональная зависимость. Чем выше интенсивность, тем меньший объем нагрузки может выполнить спортсмен.

Внутренняя нагрузка - это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений. Эти ответные реакции выражаются биохимическими, физиологическими, психическими и другими сдвигами, происшедшими в организме. Они характеризуются рядом конкретных показателей - кислородным долгом, максимальным потреблением кислорода, частотой сердечных сокращений и т. п.

Показателями внешней нагрузки широко пользуются при планировании и регулировании нагрузки. По соотношению между внешней и внутренней видами нагрузки можно судить, как о правильности её применения, так и о соответствии её возможностям занимающимся.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной - практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый данный момент упражнения и *переменной* меняющейся по ходу выполнения упражнения, а также - *непрерывной* длительной и *интервальной* - имеющей прерывистый характер.

Аэробные нагрузки - любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности.

Анаэробные нагрузки - кратковременные, но высокоинтенсивные упражнения, в ходе которых организм ощущает нехватку кислорода.

Анаэробно алактатная нагрузка - вид кратковременных упражнений максимальной мощности при выполнении кратковременного взрывного усилия в течение 5-10 с. В этом временном интервале основным источником энергии служит алактатный анаэробный процесс.

Анаэробно гликолитическая нагрузка - вид упражнений максимальной мощности и предельной интенсивности продолжительностью – от 30 до 90 с, в данном временном промежутке наблюдается наибольшая скорость и объем метаболических изменений гликолитической анаэробной емкости (локальной мышечной выносливости).

Таблица № 23

Основные характеристики и критерии тренировочной нагрузки

Величина	малая
	средняя
	большая
	максимальная

Координационная сложность	малая
	средняя
	повышенная
Направленность	аэробная
	смешанная
	анаэробная гликолитическая
	анаэробно алактатная
	анаболическая
Специализированность	неспецифическая нагрузка
	специфическая нагрузка

В зависимости от направленности нагрузки - её специфичности, а также вида подготовки применяют различные методы. (Таблице № 24)

Метод психологической подготовки - убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательной напряженности.

Метод развития физических качеств и функциональных возможностей игроков в баскетбол применяют следующие методы: равномерный, повторный, переменный, интервальный, метод больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный.

Для овладения техническими приемами баскетбола применяют следующие методы: объяснение, показ, разучивание тактических элементов по частям и в целом, исправление ошибок, повторный, анализ выполнения, использование технических средств.

Для обучения тактике игры и совершенствования тактического мастерства используют такие методы: разучивание тактических элементов по частям и в целом, анализ действий, совершенствование действий в условиях содействия партнера и в условиях противоборства, выполнение приемов в упрощенных условиях и в условиях соревновательной деятельности.

Таблица № 24

**Классификация специализированных методов тренировки в баскетболе
(соотношение направления нагрузки и вида подготовки)**

Виды подготовки	Направленность нагрузки		
	неспецифическая	специфическая	интегральная (комплексная)
Физическая	Равномерный; Переменный; Повторный	Интервальный; Целостного моделирования	Круговой тренировки; Сопряжения;

			Соревновательный
Техническая	Направленного прочувствования; Строго регламентированный; Варьирования	Нестрого регламентированный; Варьирования; Лидирования	Ориентирования Срочной информации
Тактическая	Репродуцированный; Повторный	Импровизирования	Регламентирования; Моделирования
Игровая	Повторно-переменный	Сопряжения; Игровой; Соревновательный	Моделирования

Отдых. В качестве составного компонента методов физического воспитания принято различать два вида отдыха: пассивный и активный.

Пассивный отдых представляет собой относительный покой, т.е. отсутствие активной двигательной деятельности.

Активный отдых связан с выполнением малоинтенсивной физической работы или переключением на деятельность, отличающуюся от той, которая вызвала утомление.

В рамках одного занятия между нагрузками возможны три типа интервалов отдыха, в каждом из которых могут быть элементы активного и пассивного видов. В основе этих типов отдыха лежит эффект восстановления работоспособности, подчиненный закономерностям протекания восстановительных процессов в организме.

Ординарный, или полный, тип отдыха - это отдых такой продолжительности, которая обеспечивает к моменту очередной нагрузки относительно полное восстановление работоспособности от исходного уровня, что позволяет повторить работу почти без дополнительного напряжения функций организма.

Жесткий, или неполный, тип отдыха обеспечивает лишь частичное восстановление работоспособности, и очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления отдельных функций или организма в целом. В результате его применения происходит суммирование нарастающего утомления.

Суперкомпенсационный (экстремальный), или «минимакс», отдых - такой интервал, при котором очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности. Самый продолжительный интервал отдыха по сравнению с рассмотренными выше. Встречается сравнительно редко. Интервалы отдыха между отдельными занятиями практически полностью совпадают с перечисленными выше как по названию, так и по сущности.

Выбор того или иного интервала отдыха при проведении тренировочных занятий с игроками в баскетбол обычно определяется необходимостью решения специфических задач воспитания физических качеств - силовых и скоростных способностей, выносливости.

IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств. Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную подготовку.

Физическая подготовка - неотъемлемая часть тренировки на всех этапах становления и совершенствования спортивного мастерства. Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств игроков в баскетбол. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями данного вида спорта.

Физическая подготовка баскетболистов направлена на решение следующих задач.

- Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).

- Укрепление опорно-двигательного аппарата.

- Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности баскетболистов, таких, как скоростные способности, игровая ловкость, мощность ударных движений, выносливость, прыгучесть.

- Повышение психологической подготовленности.

- Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

- Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

4.1. Общая физическая подготовка

(материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке обучающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она

направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей баскетболиста, а также является условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- расширение диапазона двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- повышение спортивной работоспособности;
- стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.

Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи разностороннего физического развития и укрепления здоровья; содействуют более полному развитию основных двигательных качеств, необходимых баскетболисту; способствуют улучшению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода учебно-тренировочной работы, предстоящих соревнований и т. п.

Каждое упражнение может быть направлено на развитие одного какого-либо качества или нескольких одновременно. Общеразвивающие упражнения, как правило, включают в подготовительную часть занятия. Сначала выполняют упражнения для малых групп мышц с небольшой нагрузкой, а затем - для более крупных мышц и мышечных групп.

Разностороннее физическое развитие баскетболиста заключается в пропорциональном развитии всех физических качеств, необходимых для игры. Большинство упражнений, применяемых в процессе общей физической подготовки, оказывает разностороннее воздействие на организм, и в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. В зависимости от преимущественной направленности они предназначаются для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны.

Использование целенаправленных упражнений позволяет ликвидировать определенные недостатки в физическом развитии занимающихся.

В процессе спортивной тренировки все разделы физической подготовки настолько тесно взаимосвязаны, что провести четкое разграничение между упражнениями, - например, развивающими силу и развивающими быстроту - во многих случаях почти невозможно.

Таблица 25

Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений по годам обучения в рамках ОФП

упражнения / этап и возраст		этап начальной подготовки			тренировочный этап				
		8-9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Общеподготовительные % от всего ОФП в год	Строевые упражнения	10	5	5	2	2	1	1	1
	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	10	15	15	15	15	15	16	18
	Упражнения для мышц ног	10	10	15	15	20	25	25	25
	Упражнения для мышц шеи и туловища	10	10	15	15	13	20	20	20
	Упражнения для всех групп мышц	15	15	15	20	20	20	20	18
	Полоса препятствий	15	10	10	10	10	9	9	9
	Подвижные игры	20	20	15	13	10	5	5	5
	Упражнения для развития гибкости	10	15	10	10	10	5	4	4
Специально-подготовительные % от всего ОФП в год	Упражнения для развития силы	30	40	50	60	70	65	65	70
	Упражнения для развития общей выносливости	70	60	50	40	30	35	35	30

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

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

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

Упражнения для мышц 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).

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

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догонялки с ведением мяча», «Догонялки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

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.

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в баскетболе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения баскетболом этих навыков в соревновательной обстановке.

При этом следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Сочетание различных упражнений может либо взаимно дополнить друг друга, либо, напротив, ухудшить развитие какого-либо качества. Поэтому в

физической подготовке необходимо не только исключить отрицательное влияние упражнений на специализированность проявления двигательных навыков, но и учесть избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Воздействуя в процессе воспитания на одно из физических качеств, тем самым оказывается влияние и на остальные.

Характер и величина этого влияния зависят от двух причин:

- применяемых нагрузок,
- уровня физической подготовленности обучающихся.

У занимающихся с низким уровнем физической подготовленности упражнение, требующее преимущественного проявления одного физического качества, предъявит значительные требования и к другим. Бег на 100 м для учащихся групп начальной подготовки явится испытанием не только их быстроты, но в значительной мере силы, выносливости, ловкости.

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- 1) развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- 2) повышение индивидуального игрового мастерства;
- 3) освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- 4) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Специальная физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей игрока в баскетбол, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

Специальные подготовительные упражнения нацелены на развитие физических качеств применительно к игровым действиям, приемам техники. Для подготовки необходимо использовать игровые упражнения, требующие наиболее высокого проявления качеств, близких к специфике игры. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей баскетболистов, а также как определенное условие для психической устойчивости и проявления волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, тем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

В настоящее время выделяют основные физические способности (иногда их называют двигательными или психомоторными):

Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Таблица 26

**Распределение общеподготовительных и
специально-подготовительных упражнений по годам обучения в
рамках СФП**

Упражнения / этап и возраст		этап начальной подготовки			тренировочный этап				
		8-9	10	11	12	13	14	15-16	17-18
Общеподготовительные (% от всего СФП в год)	Упражнения для развития быстроты	35	30	35	35	35	30	30	30
	Упражнения для развития ловкости	45	40	35	30	30	30	30	30
	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств	20	30	30	35	35	40	40	40
Специально- подготовительные (% от всего СФП в год)	Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств	25	20	20	20	20	20	20	25
	Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу	15	20	20	30	30	30	30	25
	Упражнения для развития игровой ловкости	45	45	40	30	25	25	25	25
	Упражнения для развития специальной выносливости	15	15	20	20	25	25	25	25

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплексы СФП на всех этапах подготовки.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств: по сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: групп начальной подготовки до одного года- массой 1; групп начальной подготовки свыше одного года массой 2- 3 кг.; тренировочных групп – массой от 3 до 6кг. Бег с поясом-отягощением или куртке с весом (для групп ТЭ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м.)

Упражнения для развития качеств необходимых для правильной техники броска мяча в корзину: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами (сжатие и разжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через

волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

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

Все упражнения включаются в учебно-тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объём и интенсивность выполнения.

4.3. Техническая подготовка.

Под технической подготовкой баскетболиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Спортивная техника как способ выполнения отдельных соревновательных действий в баскетболе непосредственно связана со спортивной тактикой как общим способом объединения всей совокупности данных действий ради достижения соревновательной цели (т.е. формой

организации соревновательной деятельности в целом). Различия между этими понятиями не абсолютны. В процессе состязания спортивная техника практически неотделима от тактики, что находит свое выражение в понятии «техничко-тактические действия».

Существующие взгляды на спортивно-техническое мастерство связаны с предположением, что в процессе спортивного совершенствования техника спортсмена должна приближаться к некоторому идеалу, отражающему наиболее эффективные способы выполнения спортивных действий. Правда, поиск эталона идеальной техники привел пока к выявлению лишь некоторых биомеханических закономерностей спортивных действий. Практически перед тренером и спортсменом всегда возникает проблема разработки и коррекции конкретных моделей спортивной техники, которые соответствовали бы его индивидуальным морфофункциональным особенностям и намечаемым достижениям. Причем реальные формы действий, осваиваемых спортсменом в начале спортивного пути, полностью не могут совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов, поскольку техника движений в решающей мере определяется степенью развития физических и психических качеств спортсмена, закономерно изменяющихся в процессе спортивного совершенствования. В соответствии с их изменением должны меняться и формы индивидуальной техники. А это значит, что техническая подготовка баскетболиста не имеет «конечного пункта» - она осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности.

Таблица 27

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5 -й
1	2	3	4	5	6	7
Прыжок толчком двух ног	+	+				
Прыжок толчков одной ноги	+	+				
Остановка прыжком		+	+			
Остановка двумя шагами		+	+			
Повороты вперед	+	+				
Повороты назад	+	+				
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+				
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+			
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+			

Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+		
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+		
Ловля мяча одной рукой на месте		+				
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+		
Ловля мяча одной 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 (сопровождение)			+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+				
Ведение мяча с низким отскоком	+	+				
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+				
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+				
Ведение мяча по прямой	+	+	+			
Ведение мяча по дугам	+	+				
Ведение мяча по кругам	+	+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+				
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+				
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками						

сверху вниз						
Броски в корзину двумя руками						+
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		+	+	+	+	+

4.4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность в баскетболе рассматривается как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учетом своих индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка игроков в баскетбол является планомерным процессом и вооружает баскетболистов целесообразными способами и формами ведения спортивной борьбы в процессе соревнований, подчиненными определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Большое значение в тактике современного баскетбола имеют умение раскрыть тактический план соперника, собирая и осмысливая информацию о нем до состязания или во время спортивной борьбы, и умение скрывать свои собственные тактические планы и намерения. При этом известно, что чем слабее тактически подготовлен баскетболист, тем более ограничен арсенал его технико-тактических действий, тем менее гибко он их использует и тем большую информацию он дает противнику о своих намерениях в процессе соревнований.

Важность тактической подготовленности игроков в баскетбол определяется возникающими затруднениями восприятия ситуации, принятия решений и их реализации из-за большого разнообразия и частой смены игровых соревновательных ситуаций, дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации, маскировки соперником своих действительных намерений и др.

Таблица 28

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-й
Выход для получения мяча	+	+				

Выход для отвлечения мяча	+	+				
Розыгрыш мяча		+	+	+		
Атака корзины	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+			
Заслон			+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+
Игра в меньшинстве					+	+

Таблица 29

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный			
	Год обучения					
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-5-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 восьмерки				+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+

Против наведения на двух				+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+
Система смешанной защиты						+
Система личного прессинга					+	+
Система зонного прессинга						+
Игра в большинстве				+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+

4.5. Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности игроков в баскетбол является психическая готовность баскетболиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять пред соревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки баскетболиста на непрерывное развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов; это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве физической, технической и тактической подготовкой на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- Развитие процессов восприятия;
- Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- Развитие способности управлять своими эмоциями; Развитие волевых качеств.
- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;

2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.).

3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;

4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- Гуманистический характер воспитания;
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Индивидуальный подход
- Воспитание в коллективе и через коллектив;
- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- Комплексный подход к воспитанию;
- Единство обучения и воспитания.

4.6. Восстановительные мероприятия и средства

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Для групп НП, УТ</i>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°C 3 мин само- и гетерорегуляция

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. Лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Душ - теплый/умеренно холодный/ теплый.	5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях, свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна , бассейн	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, душ ,бассейн	Восстановительная тренировка, туризм.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки; стресс-восстановление, восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и

индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности учащихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- Варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- Разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения:

- на расслабление;

- дыхательные;

- на растяжение;

- восстановительного характера (плавание);

- чередование средств ОФП и психорегуляции;

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание;

- физические средства восстановления (душ, сауна, бассейн);
- обеспечение соответствия условий тренировок;
- соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям;

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку;
- упражнения для мышечного расслабления;
- сон- отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, бассейн) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

4.7. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

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

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

Тема 1

Физическая культура - в укреплении здоровья человека.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Влияние физических упражнений на костную и мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, Взаимодействие органов и систем.

Тема 2

История и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и 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 анализы выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по баскетболу в соревнованиях различного ранга.

Тема 3

Личная и общественная гигиена, инструктаж по ТБ.

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. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса.

Тема 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 после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 5

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания 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. Восстановительные мероприятия при занятиях баскетболом.

Тема 6

Самоконтроль в процессе занятий.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Тема 7

Закаливание организма.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливание. 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.

Тема 8

Основы техники и технической подготовки.

Основные сведения о технике игры, ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в баскетбол. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надёжности и точности технических действий, целесообразная вариантность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших баскетболистов.

Тема 9

Основы тактики и тактической подготовки.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроков, применяющих вращение. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика передач и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и

парные тактические действия. Стил ь игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Тема 10

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 задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 11

Физическая подготовка

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

Тема 12

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому баскетболисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место проведения соревнований (размер помещения, освещение, марка столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Тема 13

Правила по избранному виду спорта.

Правила соревнований по баскетболу, права и обязанности участников соревнований и судей. Правила по видам и характеру соревнований: личные, командные, лично-командные. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Тема 14

Основные средства тренировки

Разнообразные физические упражнения – форма физического упражнения, содержание физического упражнения (внутреннее и внешнее). Общеразвивающие физические упражнения. Избранные соревновательные упражнения, специально-подготовительные упражнения. Упражнения на тренажерных устройствах. Индивидуальные упражнения, упражнения с партнером.

4.8. Интегральная подготовка

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

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющих ее эффективность в баскетболе.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных занятий.

Материал по физической подготовке представлен для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Учитывая особенности организации работы, материал для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для разрешения задач тренировки для каждого возраста обучающихся и года обучения в спортивной школе.

4.9. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формирования качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- Государственно-патриотическое воспитание;
- Нравственное воспитание;
- Спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание - представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предлагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное

формирование личности обучающегося - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое учение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых обучающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания обучающихся принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и

личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе с обучающимися своей спортшколы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик обучающихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

4.10. 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 приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе, на каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий следующее:

На учебно-тренировочном этапе (четвертый, пятый год):

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

- Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судьи, секретаря.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащимся необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией баскетбола и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
6. Уметь составить конспект занятия по баскетболу и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

1. Уметь составить положение для проведения первенства школы по баскетболу.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.
3. Участвовать в судействе учебных игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в детско-юношеской спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Участие в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требование на присвоение судейского звания судьи первой категории.

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Контроль за подготовкой обучающихся.

Контроль является составной частью подготовки юных баскетболистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной деятельности и участия в спортивных мероприятиях позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и парных соревновательных действий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня, проводится для получения информации о состоянии баскетболиста, а после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. Позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления в ходе тренировочного занятия

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
Цвет кожи	Небольшое	Значительное	Резкое покраснение,

лица	покраснение	покраснение	побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

В практике учебных занятий должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

Контроль уровня подготовленности баскетболистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния баскетболиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого баскетболиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Педагогический контроль и оценка подготовленности юных баскетболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки на всех этапах многолетней подготовки. Для получения объективной информации тренеры должны использовать следующие виды контроля – этапный, текущий, оперативный.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных баскетболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование. Метод наблюдения, как правило, применяется тренерами ДЮСШ в качестве оперативного контроля. В процессе работы с юными баскетболистами тренеры осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом учащемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно

применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы занимающихся на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на учащихся.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки различных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыханию и движениям того или иного подопечного может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных баскетболистов в ходе тренировочных занятий во многом зависит от квалификации самих тренеров, знания ими специфики техники баскетбола, от их способности анализировать двигательные действия учащихся, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Оценка и контроль тренировочной деятельности. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам внутренних контрольных игр.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИТоговым РЕЗУльТАТАм РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание и методика выполнения контрольных нормативов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск определение состава учебных групп на этапах и периодах обучения из перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования учебных групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) обучающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Ввиду объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:

1-й день: оценка физической подготовленности.

2-й день: оценка технической подготовленности.

Проводить комплексное обследование на всех уровнях подготовки. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Контрольные нормативы адаптированы для детей и подростков, тренирующихся в г. Магадане с учетом гемодинамических показателей при длительных воздействиях неблагоприятных факторов внешней среды, каковыми являются природно-климатические условия северо-востока России.

На этапах начальной и углубленной специализации проводится тестирование общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Организация тестирования: состязания по базовой технике и тактике, которые сокращенно называются тест-состязания, могут проводиться в ходе детских соревнований.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группы начальной подготовки (ГНП 1)
отделения баскетбола**

Оценка	Контрольные упражнения по ОФП и СФП				Сумма баллов
	Бег на 20 м (сек) юноши/девушки	Скоростное ведение мяча 20 м (сек) юноши/девушки	Прыжок в длину с места (см) юноши/девушки	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) юноши/девушки	
5 баллов	4,5 / 4,7	11,0 / 11,4	130 / 115	24 / 20	20
4 балла	4,7 / 4,9	12,9 / 13,9	125 / 110	22 / 18	16
3 балла	4,9 / 5,1	15,0 / 15,3	120 / 100	20 / 16	12

Право на обучение по предпрофессиональной программе, на конкурсной основе имеет ребенок, набравший не менее 12 баллов.

Методические рекомендации по общефизической подготовке для зачисления в группы начальной подготовки отделения баскетбола

1. Бег на 20 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств, движений учащегося. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Регистрируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

2. Скоростное ведение мяча 20 метров. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра учащийся 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, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, поступающий выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска учащийся 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 двух шагах левой рукой. Длина дистанции 20 метров, инвентарь для выполнения контрольного упражнения: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

3. Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств учащегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой), позволяющее измерить высоту выпрыгивания. Фиксируются цифры, определяющие исходное положение ленты. Упражнение выполняется из основной стойки. Прыжок осуществляется после предварительного полуприседа, выпрыгивания точно вверх толчком двумя ногами со взмахом рук вперед-вверх. Приземление выполняется на две согнутые в коленях ноги. Разница между исходным и конечным показателем дает высоту подскока. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления (перевода) в группы начальной подготовки (ГНП 2)
отделения баскетбола**

Оценка	Контрольные упражнения по ОФП и СФП				
	Бег на 20 м (сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Сумма баллов
	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	
5 баллов	4,3 / 4,5	10,7 / 11,2	150 / 135	28 / 24	
4 балла	4,5 / 4,7	12,5 / 13,5	145 / 130	26 / 22	16
3 балла	4,7 / 4,9	13,0 / 14,0	140 / 125	24 / 20	12

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления (перевода) в группы начальной подготовки (ГНП 3)
отделения баскетбола**

Оценка	Контрольные упражнения по ОФП и СФП				
	Бег на 20 м (сек)	Скоростное ведение мяча 20 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Сумма баллов
	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	юноши/девушки	
5 баллов	4,1 / 4,4	10,4 / 10,9	160 / 145	30 / 26	
4 балла	4,3 / 4,6	11,5 / 12,5	155 / 140	28 / 24	16
3 балла	4,6 / 4,8	12,0 / 13,0	150 / 135	26 / 22	12

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в учебно-тренировочные

**группы спортивной специализации (УТГ 1)
отделения баскетбола**

Оценка	Контрольные упражнения по ОФП и СФП							Сумма баллов
	Бег на 20 м (сек) юноши/девушки	Скоростное ведение мяча 20 м (сек) юноши/девушки	Прыжок в длину с места (см) юноши/девушки	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) юноши/девушки	Дистанционные броски (количество попаданий из 10 бросков)	Бег 600 м (мин)	Обязательная техническая программа (передвижение в защитной стойке) (сек)	
5 баллов	4,0 / 4,3	10,0 / 10,7	180 / 160	35 / 30	6 / 5	1,55 / 2,10	8,0 / 8,5	35
4 балла	4,2 / 4,5	10,5 / 11,2	170 / 150	30 / 25	5 / 4	1,65 / 2,20	8,5 / 9,0	28
3 балла	4,4 / 4,7	11,0 / 11,7	160 / 140	25 / 20	4 / 3	1,75 / 2,30	9,0 / 9,5	21

Право на обучение по предпрофессиональной программе, на конкурсной основе имеет ребенок, набравший не менее 21 балла.

Методические рекомендации по общефизической подготовке для зачисления в учебно-тренировочные группы спортивной специализации (УТГ 1) отделения баскетбола

1. Бег на 20 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств, движений обучающегося. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Регистрируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

2. Скоростное ведение мяча 20 метров. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра учащийся 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, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, поступающий выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска учащийся 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 двух шагах левой рукой. Длина дистанции 20 метров, инвентарь для выполнения контрольного упражнения: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. Задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

3. Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств учащегося, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельны друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. При приземлении поджать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой), позволяющее измерить высоту выпрыгивания. Фиксируются цифры, определяющие исходное положение ленты. Упражнение выполняется из основной стойки. Прыжок осуществляется после предварительного полуприседа, выпрыгивания точно вверх толчком двумя ногами со взмахом рук вперед-вверх. Приземление выполняется на две согнутые в коленях ноги. Разница между исходным и конечным показателем дает высоту подскока. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Дистанционные броски.

Учащийся выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество попаданий.

6. Бег 600 метров. Направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания в секундах.

7. Передвижение в защитной стойке. Обучающийся 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 в секундах. Для всех групп одинаковое задание. Инвентарь: 3 стойки.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в учебно-тренировочные группы спортивной специализации (УТГ 2) отделения баскетбола

Оценка	Контрольные упражнения по ОФП и СФП							Сумма баллов
	Бег на 20 м (сек) юноши/девушки	Скоростное ведение мяча 20 м (сек) юноши/девушки	Прыжок в длину с места (см) юноши/девушки	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) юноши/девушки	Дистанционные броски (количество попаданий из 10 бросков) (количество)	Бег 600 м (мин)	Обязательная техническая программа (передвижение в защитной стойке) (сек)	
5 баллов	3,9 / 4,2	9,8 / 10,2	187 / 167	38 / 33	6 / 5	1,52 / 2,07	7,8 / 8,5	
4 балла	4,1 / 4,4	10,3 / 10,7	177 / 157	33 / 28	5 / 4	1,62 / 2,17	8,3 / 9,0	
3 балла	4,3 / 4,6	10,8 / 11,2	167 / 147	28 / 23	4 / 3	1,72 / 2,27	8,8 / 9,3	

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в учебно-тренировочные группы спортивной специализации (УТГ 3) отделения баскетбола

Оценка	Контрольные упражнения по ОФП и СФП
--------	-------------------------------------

	Бег на 20 м (сек) юноши/ девушки	Скорост ное ведение мяча 20 м (сек) юноши/ девушки	Прыжок в длину с места (см) юноши/ девушки	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) юноши/ девушки	Дистанци онные броски (количест во попадани й из 10 бросков) (количест во)	Бег 600 м (мин)	Обязательн ая техническая программа (передвижен ие в защитной стойке) (сек)	Сумма баллов
5 баллов	3,8 / 4,1	9,5 / 9,9	194 / 174	41 / 36	7 / 6	1,47 / 2,02	7,6 / 8,3	35
4 балла	4,0 / 4,3	9,8 / 10,2	184 / 164	36 / 31	6 / 5	1,57 / 2,12	8,2 / 8,9	28
3 балла	4,2 / 4,5	10,1 / 10,5	174 / 154	31 / 26	4 / 3	1,67 / 2,22	8,6 / 9,1	21

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в учебно-тренировочные группы спортивной специализации (УТГ 4) отделения баскетбола

Оценка	Контрольные упражнения по ОФП и СФП
---------------	-------------------------------------

	Бег на 20 м (сек) юноши/ девушки	Скорост ное ведение мяча 20 м (сек) юноши/ девушки	Прыжок в длину с места (см) юноши/ девушки	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) юноши/ девушки	Дистанци онные броски (количест во попадани й из 10 бросков) (количест во)	Бег 600 м (мин)	Обязательн ая техническая программа (передвижен ие в защитной стойке) (сек)	Сумма баллов
5 баллов	3,7 / 4,0	9,2 / 9,6	200/ 180	44 / 39	8 / 7	1,42 / 1,57	7,4 / 8,1	35
4 балла	3,9 / 4,2	9,5 / 9,9	190 / 170	40 / 34	6 / 5	1,52 / 2,07	8,0 / 8,7	28
3 балла	4,1 / 4,4	9,8 / 10,2	180 / 160	34 / 29	5 / 4	1,62 / 2,17	8,4 / 8,8	21

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в учебно-тренировочные группы спортивной специализации (УТГ 5) отделения баскетбола

Оценка	Контрольные упражнения по ОФП и СФП							
	Бег на 20 м (сек) юноши/ девушки	Скорост ное ведение мяча 20 м (сек) юноши/ девушки	Прыжок в длину с места (см) юноши/ девушки	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) юноши/ девушки	Дистанци онные броски (количест во попадани й из 10 бросков) (количест во)	Бег 600 м (мин)	Обязательн ая техническая программа (передвижен ие в защитной стойке) (сек)	Сумма баллов

5 баллов	3,6 / 3,9	8,9 / 9,4	210 / 190	47 / 42	9 / 8	1,37 / 1,52	7,2 / 7,9	35
4 балла	3,8 / 4,1	9,2 / 9,7	200 / 180	43 / 37	7 / 6	1,47 / 2,02	7,8 / 8,5	28
3 балла	4,0 / 4,3	9,5 / 10,0	190 / 170	37 / 32	6 / 5	1,57 / 2,12	8,2 / 8,6	21

VII. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Основы управления работоспособностью спортсмена

Теоретические занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) снижение сократительной способности миокарда;
- 2) ослабление функции дыхания;
- 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена:

- 1) режим и его нарушение;
- 2) соблюдение режима питания;
- 3) гиповитаминоз;
- 4) интоксикации различного происхождения;
- 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования;
- 6) факторы окружающей среды;
- 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Теоретические занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминовые комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты. Иммуномодуляторы. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Лекция, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Теоретические занятия

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление - пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной за должности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований - выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Профилактика применения допинга среди спортсменов

Характеристика допинговых средств и методов

Теоретические занятия

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества:

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы:

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а

также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Международные стандарты

для списка запрещенных средств и методов

Теоретические занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Антидопинговая политика и ее реализация.

Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Теоретические занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс - универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

уровень 1. Кодекс;

уровень 2. Международные стандарты;

уровень 3. Модели лучших методов организации работы.

Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного параолимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Параолимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

Антидопинговые правила и процедурные правила

Допинг – контроля

Теоретические занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование.

Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг - контроля.

Практические занятия

Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс;
2. Антидопинговые правила;
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта;
4. Процедурные правила допинг - контроля;
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

VIII. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ

Техническое обеспечение - наличие спортивного зала.

Обеспечение инвентарем и оборудованием в соответствии с перечнем инвентаря и оборудования.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N 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) 3-5 кг	штук	20
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	2
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

Экипировка баскетболиста

Учащийся спортивной школы отделения баскетбол для тренировочных занятий и участия в соревнованиях должен иметь носки, костюм спортивный, шапка спортивная, кроссовки для баскетбола, кроссовки легкоатлетические, майка, футболка, спортивные шорты, комплект спортивной формы по возможности двух цветов. Индивидуально для каждого спортсмена фиксаторы для суставов, эластичный бинт.

IX. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984 г..
2. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.
3. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. и др. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И. Ленина. Киров 2005 г.
4. Ковалев Д.В. Спортивные игры /М.: Просвещение, 1988 г.
5. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать»/ М.:ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель» 2003г.
6. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов: Учебник для вузов физ.воспитания/ Корягин В.М. – Львов 1998г.
7. Российская федерация баскетбола www.basket.ru.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учебных заведений. /Железняк Ю.Д., Портнов Ю. М., Савин В.П., Лексаков А.В.; Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М.– М.: «Академия», 2002.
9. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»/ Москва-Ростов-на-Дону Издательский центр «МарТ» 2005г.
10. «Характеристика гемодинамических показателей у 13-16 летних подростков г. Магадана с разным типом саморегуляции кровообращения» / Гречкина Л.И. – кандидат биологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник Научно-исследовательского центра «Арктика» ДВО РАН, г. Магадан.