



**Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей специализированная детско-юношеская  
спортивная школа олимпийского резерва Кировского района**

**Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
**Педагогическим Советом**  
**СПб ГОБУ ДОД СДЮСШОР**  
**Кировского р-на**  
от 02.09.2013 №   3  

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор СПб ГОБУ ДОД  
СДЮСШОР Кировского р-на



Ю.И. Нестеров  
«*Ю.И. Нестеров*» 2013 г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Санкт-Петербург  
2013**

## Содержание

Введение.....	3
1. Нормативная часть.....	5
2. Организационно-методические указания.....	5
2.1 Система отбора.....	9
2.2 Учебный план.....	10
2.3 План-схема годового цикла подготовки.....	13
2.4 Программный материал для практических занятий.....	20
2.5 Восстановительные мероприятия.....	26
2.6 Теоретическая подготовка.....	28
2.7 Психологическая подготовка.....	31
2.8 Воспитательная работа.....	32
3. Контроль в процессе подготовки.....	34
4. Планирование учебно-тренировочной работы в летних спортивных лагерях.....	40
Список литературы.....	42

## ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа для СПб ГОБУДОД СДЮСШОР Кировского района разработана с использованием основополагающих принципов подготовки спортсменов, основана на результатах научных исследований и передовой спортивной практике с учетом нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивной школы.

### 1.1. Основополагающие принципы:

\* Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

\* Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала на этапе начального обучения и соответствия его дальнейшим требованиям высшего спортивного мастерства. Для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

\* Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### 1.1. Формирование групп на этапах подготовки:

\* Спортивно-оздоровительный этап (СО) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

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

\* Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей и специальной подготовке.

\* Этап спортивного совершенствования (СС). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

\* Этап высшего спортивного мастерства (ВС). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки и выполнивших нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборной команды страны.

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

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для специализированной СПб ГОБУ ДОД СДЮШОР Кировского района разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивной школы, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ « О физической культуре и спорте в РФ» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Занимающиеся распределяются в учебные группы в соответствии с возрастом и полом. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Подготовка спортивных резервов на уровне современных требований предполагает совершенствование системы начального отбора, а именно сдвиг в сторону более ранних сроков начала занятий на базе СДЮШОР до 7-8 лет.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом улучшить работу по следующим направлениям:

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

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

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

Выполнение задач, поставленных перед отделением баскетбола СДЮШОР, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий;

обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Даная программа составлена для многолетнего процесса подготовки спортсменов СДЮШОР Кировского района. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка баскетболистов в СДЮШОР Кировского района проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения, учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (табл. 1).

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Прежде всего – это целевая направленность подготовки юных спортсменов на достижение высшего спортивного мастерства. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (табл. 2). Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста – мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

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

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

ствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Таблица 1

**Условия комплектования учебных групп  
и учебно-тренировочные и соревновательные режимы в СДЮСШОР**

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b>I. Этап начальной подготовки (НП)</b>					
1-й год	7-8	20-25	3-4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	9-10	15-20	4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й год	11-12	15-20	4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
<b>II. Учебно-тренировочный этап (УТ)</b>					
1-й год	12-13	12-20	5	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	13-14	12-18	6	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	12-18	7	828/18	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	15-16	12-18	8	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	16-17	12-18	8	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
<b>III. Этап спортивного совершенствования (СС)</b>					
1-й год	14-16	6-12	8	1272/24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
2-й год	15-17	6-12	9	1410/28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
3-й год	16-18	6-12	10	1502/30	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
<b>V. Этап высшего спортивного мастерства (ВС)</b>					
	15	12	10		Выполнение требований ЕВСК



**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований/количество игр)**

Виды соревнований	Этапы подготовки											
	НП			УТ					СС			ВС
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До года	Свыше года			
Контрольные	1-3/12	1-3/12	1-3/12	3-5/18	3-5/18	3-5/18	3-5/22	3-5/22	5-7/22	5-7/22	5-7/22	5-7/20
Отборочные	-	-	-	1-3/8		1-3/8		1-3/8		1-3/10	1-3/10	1-3/10
Основные	1/8	1/8	2/14	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/КР, ПР
Главные	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/15	1/15	1/15	1/15

Примечание: КР – Кубок России; ПР – Первенство России (Первенство ВУЗов СБЛ, АСБ)

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

В табл. 3 представлены чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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

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

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

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет									
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела						+	+	+	+	
Мышечная масса						+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+		
Выносливость			+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+	+	+				
Равновесие				+	+	+	+	+		

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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.1 СИСТЕМА ОТБОРА

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

### *1-й год обучения*

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

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

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

*1-й этап (вторая половина ноября).* Специально сформированная при директоре СДЮСШОР экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы, старшие тренеры клубов девушек и юношей и старший тренер, ответственный за набор) организует просмотр учащихся в форме Экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей (и более старшего поколения родственников) проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигатель-

ные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

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

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

### *2-й год обучения*

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

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

### *3-й год обучения*

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

## 2.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см. табл. 4), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

#### ***Задачи этапа начальной подготовки***

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

#### ***Задачи начальной специализации***

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

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

#### ***Задачи углубленной специализации***

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

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
4. Специализация по амплу. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплу юных баскетболистов.
5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 4.

**Примерный учебный план на 52 недели  
учебно-тренировочных занятий в СДЮШОР**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап спортивного совершенствования			Этап 14асс14 иго спортивного мастерства
	до года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет				до года	свыше года		
		1-й	2-й		3-й	1-й	2-й	3-й		4-й	5-й	
Теоретическая	8	8	18	18	24	25	30	30	52	60	64	64
Общая физическая	115	118	108	105	90	80	70	70	120	120	149	149
Специальная физическая	66	67	58	75	90	128	152	152	163	163	193	193
Техническая	90	93	93	116	125	139	188	188	272	265	347	347
Тактическая	30	38	49	67	92	124	154	154	271	262	338	338
Игровая	38	60	60	70	70	100	128	128	180	184	240	240
Контрольные и календарные игры	-	30	30	36	45	80	84	84	118	118	147	147
Восстановительные мероприятия	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Контрольные испытания	18	12	12	16	18	20	20	20	36	36	36	36
Медицинское обследование	-	-	4	6	6	6	6	6	8	10	10	10
В спортивном лагере	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152
Всего часов за 52 недели	437	534	540	727	806	954	1088	1088	1468	1466	1780	1780

***Задачи этапа спортивного совершенствования***

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

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годовичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 5). Общая физическая и техническая под-

готовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (см. табл. 5). Такая же картина наблюдается в соотношении технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном режиме.

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

Таблица 5

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения, (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки											
	НП			УТ				СС			ВСМ	
Общая физическая	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет			До года	Свыше года			
Специальная физическая	30	25	25	21	20	18	18	18	16	13	13	11
Техническая	15	26	16	18	18	19	19	19	20	22	22	18
Тактическая	20	21	21	20	20	17	17	17	16	16	16	16
Игровая	15	15	15	16	16	16	16	16	16	15	15	15
Соревнования	5	6	6	9	10	12	12	12	11	14	14	20

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

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

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

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

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

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

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

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

### 2.3 ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы – графики подготовки на каждый учебный год. (см. табл. 6-14). Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов – 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

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

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

В разделе «Тренировочные занятия» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.







**Номера и примерная направленность недельных микроциклов  
в группах начальной подготовки**

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

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

**Соревновательные:** 19, 31, 40.

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

**2.4 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ**

*Таблица 8*

**Техническая подготовка**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Прыжок толчком двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+								
Остановка прыжком		+	+							
Остановка двумя шагами		+	+							
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+								
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+								
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+					

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

снизу										
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		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 9

### Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования			
	Год обучения								1-й	2-й	3-й
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	
Выход для получения мяча	+	+									
Обманные движения	+	+									
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					+	+	+	+	+	+	

## Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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				+	+	+	+	+	+	+

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
(ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)**

*Общеподготовительные упражнения*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (двух, трех, четырех баскетбольных мячей), ловлей и 24асс24и24ем мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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



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

#### *Специально-подготовительные упражнения*

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

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

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

с подкидного мостика с выполнением различных действий мячом с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

## 2.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

*Во избежание травм рекомендуется:*

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные

положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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

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

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

Особое значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

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

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

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

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

## 2.6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 11

### Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Этапы подготовки									
	НП			УТ					СС	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	-	1	-	1	1	1	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	1	1	2	2	2	4	4
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	-	1	1	2	2	2	4	4
Профилактика травматизма в спорте	2	1	-	1	1	2	2	2	4	4
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	1	2	2	4	4
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1	1	2	2	2	4	4
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Правила по мини-баскетболу	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Правила по баскетболу	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	4	5	20	20	26	30	30	40	40
<b>Всего часов</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### Темы

#### Физическая культура и спорт в России

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

#### Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступ-

ления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

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

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

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

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятие 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.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

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

дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Общая характеристика спортивной подготовки**

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

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

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

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, 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 воспитания выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техни-

ки игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

### **Спортивные соревнования**

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

## **2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

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

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

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

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

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

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

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

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

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

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

## 2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

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

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;



- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео, выступления команд мастеров);
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

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

### 3. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

В группы начальной подготовки детей принимают с 7-летнего возраста. В группе необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

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

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

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

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в табл. 12-13. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения.

## УКАЗАНИЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

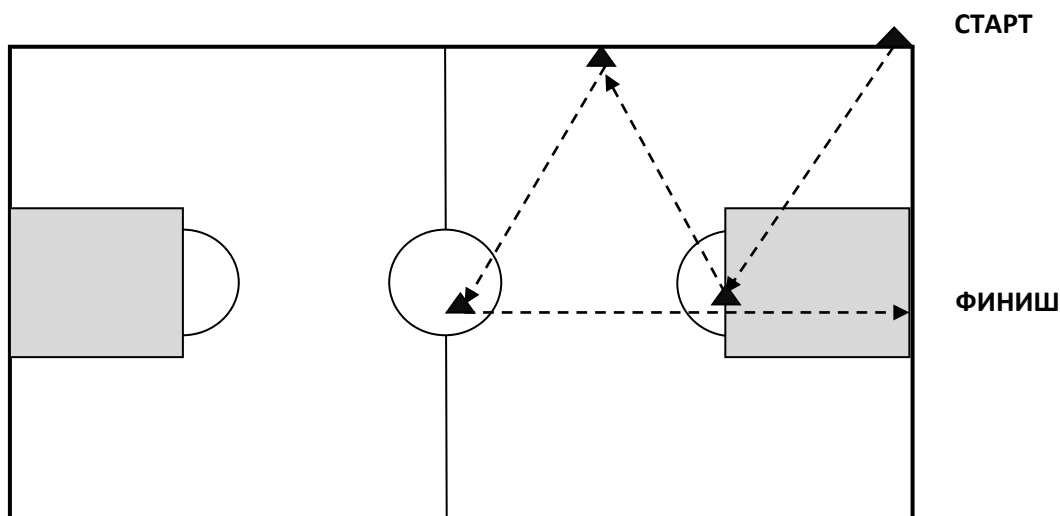
### *Описание тестов*

#### Техническая подготовка

##### **1. Передвижение**

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

*Инвентарь: 3 стойки.*



##### **2. Скоростное ведение**

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

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

Общеметодические указания (ОМУ):

##### *1. для ГНП*

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

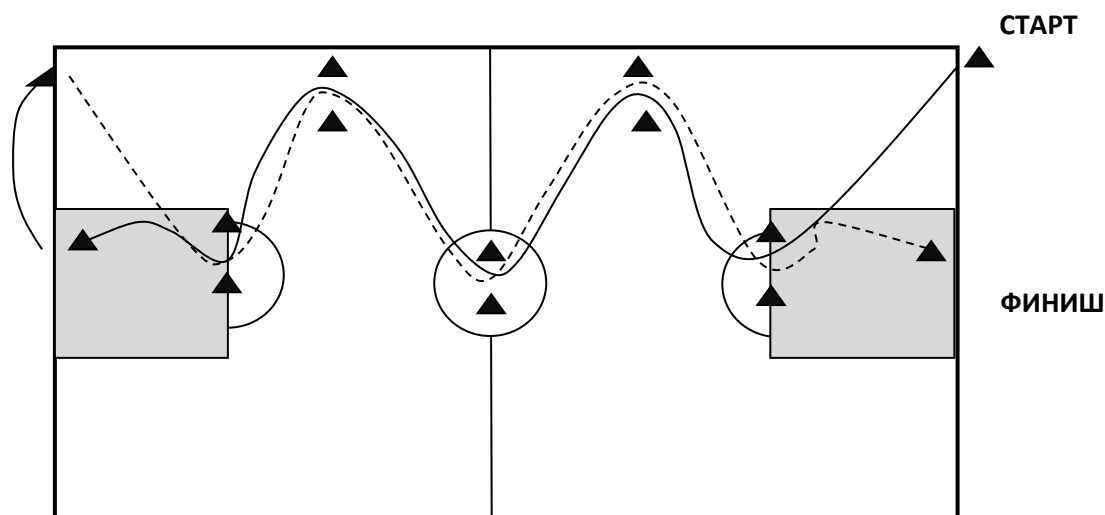
##### *2. для УТГ*

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

### 3. для ГСС

- перевод выполняется с руки на руку за спиной
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.



### 3. Передачи мяча

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

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

ОМУ:

#### 1. для ГНП

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

#### 2. для УТГ

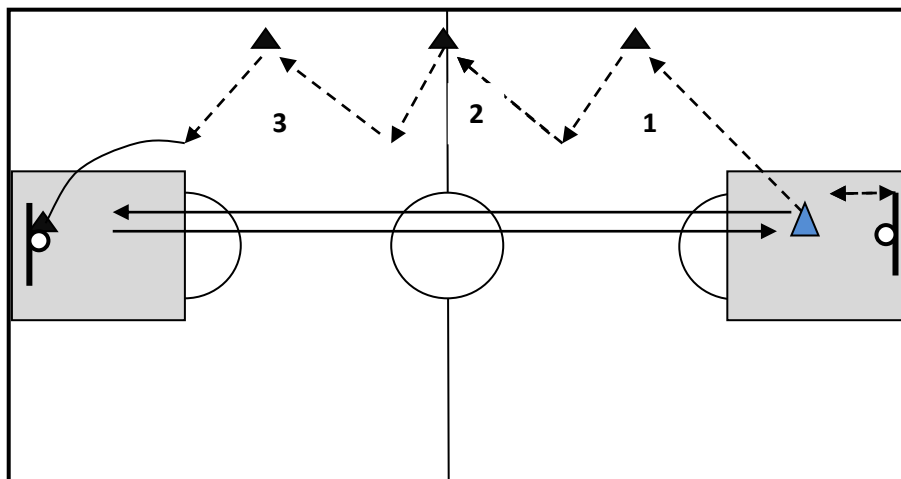
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

#### 3. для ГСС

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



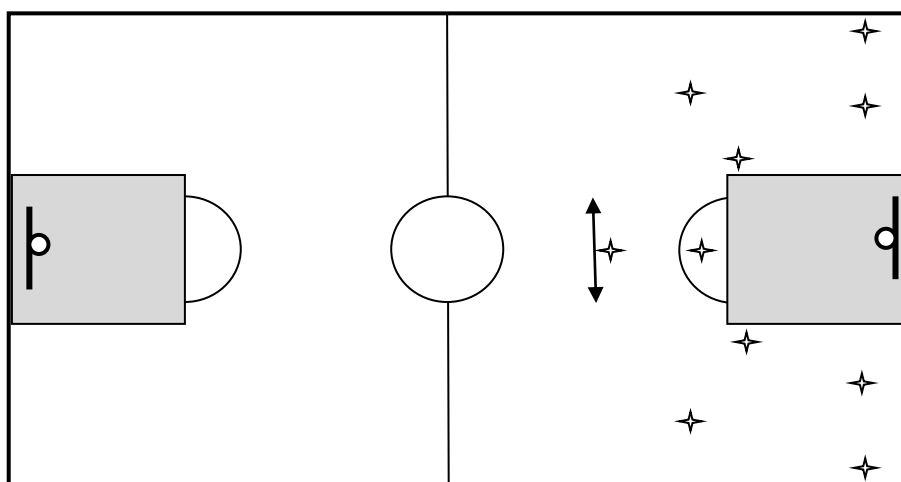
#### 4. Броски с дистанции

*Для ГНП*

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

*Для УТГ, ГСС*

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в 3-х очковой зоне, второй – в 2-х очковой зоне. На выполнение задания дается 2 мин.  
Фиксируется количество бросков и очков.



## **Физическая подготовка**

### ***1. Прыжок в длину с места***

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

### ***2. Прыжок с доставанием***

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

### ***3. Бег 40 с***

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

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

## **Общая физическая подготовка**

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота прыжка.
3. Бег 20 м.
4. Бег 40 м.
- Бег 300 м (600 м или 1000 м или тест Купера).

## **Техническая подготовка**

1. Передвижение.
2. Скоростное ведение.
3. Передачи мяча.
4. Дистанционные броски.
5. Штрафные броски.

Таблица 12

**Нормативные требования по физической подготовке**

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ) Тест Купера (для ГСС)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	0,55	1,00
УТГ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
ГСС	1-й год	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
	2-й год	230	215	47	44	3,3	3,5	9 п	8 п 10	4,00	4,20
	3-й год	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9 п	3,50	4,10

Таблица 13

**Нормативные требования по технической подготовке**

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10,0	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
ГСС	1-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2-й год	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85
	3-й год	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90

#### 4. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИХ СПОРТИВНЫХ ЛАГЕРЯХ

Летние спортивные лагеря (ЛСЛ) являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных баскетболистов. Именно в них возможно проведение 2-3-разовых тренировок в день.

Практика организации ЛСЛ чаще всего подразумевает проведение двух смен в среднем по 14-15 дней или одной смены около 21-28 дней, в первый год обучения, во второй и третий год обучения целесообразно проводить 2 смены по 21-24 дня. Предлагаемый методический материал по планированию учебно-тренировочной работы в ЛСЛ обобщает опыт практической работы и конкретизирован на примере возраста (7-9 лет).

#### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

1. Вариативность тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.
3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.
5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.
6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла.

#### Распорядок дня в летнем спортивном лагере

Подъем	8.00
Туалет	8.00 – 8.10
<b>Зарядка (1-я тренировка)</b>	<b>8.10-8.55</b>
Завтрак	9.00 – 9.30
Теоретические или лечебно-профилактические занятия	9.30 – 10.15
<b>2-я тренировка</b>	<b>11.30 – 13.00</b>
Обед	14.00 – 14.30
Отдых	14.30 – 16.30
<b>3-я тренировка</b>	<b>17.00 – 18.30</b>
Ужин	19.00 – 19.30
Общественные мероприятия	19.30 – 21.00
Вечерняя линейка	21.00 – 21.30
Туалет	21.30 – 22.00
Отбой	22.00

В отдельных случаях проводится вечерняя индивидуализированная подготовка (20.00 – 21.00).



## ОДНОСМЕННАЯ ЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА

### Задачи:

- Всемерное развитие физических качеств.
- Расширение технического арсенала.
- Совершенствование групповых тактических взаимодействий.
- Реализация достигнутого потенциала атлетической и технической подготовленности в условиях игровой деятельности.

Соотношение различных видов подготовки:

- атлетическая подготовка – 35 % (СФП – 20 %);
- техническая подготовка – 35 % (индивидуальная работа – 25 %);
- тактическая подготовка – 10 %;
- игровая подготовка – 20 %.

Теоретическая подготовка вынесена за пределы рабочего времени.

Таблица 14

### Структура тренировочных нагрузок

Микроцикл	Построение
Первый	2 – 1
Второй	3 – 1
Третий	3 – 1
Четвертый	4 – 1
Пятый	3 – 1
Шестой	2 – 1

Таблица 15

### План-график учебного материала

Микроцикл	I	II	III	IV	V	VI
<b>Виды подготовки</b> Атлетизм (акцентированные воздействия)	КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ					
	АНАЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ				СКОРОСТЬ	
Техника (индивидуализированная)	Перемещения					
	Бросок			Ведение	Бросок	Ведение
	Передачи					
Тактика	ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ					
		2-х игроков		3-х игроков		
Игровая	«1x1»	«2x2»		«3x3»		

## ЛИТЕРАТУРА

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол. Примерная учебно-тренировочная программа. – М.: Изд. Советский спорт, 2004.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 1997
3. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: Ф и С, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1, Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2, Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю. Д. Железняка. – М., 1984.