



Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу
«Урал-Грейт-Юниор»



614033 г. Пермь, ул. Куйбышева - 118, тел./факс: (342) 249-47-57, 249-48-40
e-mail: sekretar12-ugv@mail.ru, ugyperm@mail.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МОАУ ДОД ДЮСШ
по баскетболу города Перми
«Урал-Грейт-Юниор»



А.Д. Антонов

БАСКЕТБОЛ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

возраст учащихся от 8 до 18 лет и старше
срок реализации программы 10 лет

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114

Принято тренерским Советом
Протокол № 31
от «25» мая 2015 года

Пермь - 2015 г.

Составители рабочей программы:
зам. директора по учебно-воспитательной работе Просолупова О.Н.
методист ДЮСШ по баскетболу «Урал-Грейт-Юниор» Ильина О.Н.

Рецензенты:

Лихачев Леонид Васильевич, доцент кафедры спортивных дисциплин Пермского государственного педагогического университета.
Богуславский Сергей Станиславович, президент федерации баскетбола Пермского края.

1. ВВЕДЕНИЕ

Программа спортивной подготовки по баскетболу (далее Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114, разработанного на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

2. ПОСЯНИТЕЛЬНО-ЦЕЛЕВАЯ ЗАДАЧА

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллегиялизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности забросить им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Данная программа является принципиально новой образовательной рабочей программой обучения баскетболу в рамках спортивной подготовки учащихся в ДЮСШ «Урал-Грейт-Юниор».

В результате внедрения данной рабочей программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;
- стабилизацию форм и принципов обучения в системе многолетней подготовке юных баскетболистов;

- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения спортивных результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд ПК и РФ;
- повышения сохранности контингента учащихся;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетболу и служит основным документом для эффективного построения многолетней

подготовки баскетболистов. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Результатом реализации Программы должно быть воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить следующие задачи:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности; -приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований;

Методы программы:

- словесные методы – методика создания предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеofilmов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

- 1) Этап начальной подготовки - 3 года.
- 2) Тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет.
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года.
- 4) Этап высшего спортивного мастерства, не имеет ограничений по возрасту, при условии демонстрации стабильных высоких результатов на Всероссийских соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ Урал-Грейт-Юниор) разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова – заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин – заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.В.Мацак – канд. пед. наук; А.В.Саблин – канд. пед. наук), а также директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с действующим законодательством РФ.

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

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов весь учебно-тренировочный процесс в школе ведется по следующим направлениям:

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

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивной школы 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 спортивными школой (отделениями) по баскетболу, предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий: обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, периодических контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколлажей, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; посещение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

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

2.1. Формирование групп на этапах спортивной подготовки.

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

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 высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсмена 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 основное определенное объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. 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 нагрузки.

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 необходимо знать 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 возраста особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплитуду, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

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

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

В табл.1 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаше 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 скорости-силовым показателям, особенно в летний мяча. Однако до 14 лет нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

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

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	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			+	+	+	+	+	+		

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

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

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

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

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определится 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.

2.2. Система отбора

Отбор в ДЮСШ представляет собой многоэтапный и многоступенчатый 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 начальной подготовки (НП-1)

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют 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 тренер, 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 ДЮСШ 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, проявления двигательных способностей детей в сложнокординационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца после 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (тепл. природою по сравнению с 1 м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотники и утки», «Быстро в шит», «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 (НП-2)

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

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

3-й год обучения (НП-3)

Оценивается 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 переклочения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 11-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающиеся, возраст которых не достиг 11 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

4-й, 5-й, 6-й, 7-й, 8-й годы обучения - Тренировочный этап (ТЭ-1;2;3;4;5)

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

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

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендацию по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не однократный акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства.
Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выходящих контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд.

Этап высшего спортивного мастерства
Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выходящих нормативы и соответствующие требования, а также вошедшие в основную или резервный состав сборной субъекта РФ и показывающие стабильно высокие результаты.

2.3. Учебный план
На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см.табл.№2), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их планированию прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение объема соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Таблица №2
к Программе спортивной подготовки

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДИТЕЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬное КОЛИЧЕСТВО ДИТЕЙ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Год обучения	Возраст учащихся	I.Этап начальной подготовки				Общие часы в год	Общие часы в тренировочном	Нормативные требования
		Кол-во часов в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	кол-во часов в год			
1-000	8	15-25	3-4	6	512	182	Выполнение норм по физ и тех. подготовкам не менее 30% всех видов	
2-000	9	15-23	3-4	8	416	208	Выполнение норм по физ и тех. подготовкам не менее 30% всех видов	
3-000	10	15-25	3-4	8	416	208	Выполнение норм по физ и тех. подготовкам не менее 40% всех видов	
II.Тренировочный (этап спортивной специализации)								
1-000	11-12	12-20	4-5	12	552	234	Выполнение норм по физ и тех. подготовкам не менее 50% всех видов	
2-000	12-13	12-20	4-5	12	552	234	Выполнение нормативов СФДП и СФДП	
3-000	13-14	12-20	5-6	18	828	310	Выполнение нормативов СФДП и СФДП в спорт. разряд	
4-000	14-15	12-20	6-7	18	828	322	Выполнение нормативов СФДП и СФДП в спорт. разряда	
5-000	15-16	12-20	6-8	18	828	364	Выполнение нормативов СФДП и СФДП в спорт. разряда	
III.Этап совершенствования спортивного мастерства								
1-000	14-и старше	6-12	8-9	24	1104	460	Выполнение нормативов СФДП и СФДП, не ниже 1 взрослого спортивного разряда и требований ЕВСК	
2-000	14-и старше	6-12	8-10	24	1200	500	Выполнение нормативов СФДП и СФДП, спортивного разряда не ниже КМС и требований ЕВСК	
3-000	14-и старше	6-12	9-10	24	1200	500	Выполнение нормативов СФДП и СФДП, спортивного разряда не ниже КМС и требований ЕВСК	
IV.Этап высшего спортивного мастерства								
14-и старше	1-2	10-11	24	1248	520	Выполнение нормативов СФДП, спортивного разряда не ниже КМС и требований ЕВСК		

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Восторженное гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закалывание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Приобретение навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи Тренировочного этапа:

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 амплитуда.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
- совершенствование психологической подготовки;
- сохранения здоровья;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выполнивших нормативы и соответствующие требования, а так же вошедшие в основную или резервный состав сборной субъекта РФ и показывающие стабильно высокие результаты.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средними и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 3.). Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

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

Таблица №3.
к Программе спортивной подготовки
ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	1 год	До двух лет	Свыше 2 лет	
	1-3	3-5	3-5	5-7
Огборочные	-	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60
			60-70	70-75

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

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает первое тренировочное направление в направлении упражнения 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 сродного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств одностороннего 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. Прием 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 зонация, с фовой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительно разную 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 прогнозные, наоборотно имеющиеся средствам и задачам, которые необходимо решить.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки групп, в зависимости от этапа подготовки, и индивидуальные планы занимающихся. Программа содержит контрольные нормативы, определяющие уровень развития двигательных качеств, позволяющие объективно оценивать способности занимающихся для данного вида спорта.

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величина, структура тренировочных и соревновательных нагрузок.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТПП и соревновательной подготовки увеличивается (таблица 4).

к Программе спортивной подготовки
спортивной подготовки по видам спорта лыжероллера

Таблица №4.

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивной мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, тактико-психологическая подготовка, месячно-всестайковые мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тестерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15

Начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) процесс подготовки занимающихся приобретает форму и содержание, отличающиеся от первых тренировочного этапа осуществляется в связи с требованиями периодизации календаря соревнований.

Вся система спорта реализуется под знаком взаимосвязанности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях занимающиеся регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все занимающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки (таблица № 3).

Основными средствами спортивной подготовки являются:

- тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам необходима на всех этапах спортивной совершенствования и высшего спортивного мастерства;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование;
- прохождение углубленного медицинского осмотра (далее УМО);

участие в тренировочных мероприятиях, контрольных играх и соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачами БУЗ Пермского края «Врачебно-физкультурный диспансер»: дважды в год (в начале и в конце учебного года) проводится УМО, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследования помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальные переносимости тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

В спортивной деятельности принято подразделять занимающихся на возрастные группы. При зачислении занимающихся учитываются биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки являются:

- принятие устойчивого интереса к занятию спортом;
- формирование установок на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств занимающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К основным методам психологической подготовки относятся: беседа, убеждение, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

2.4. План-схема голичного 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 планы-трафики подготовки на каждый учебный год (см. табл. 4-13). Каждый большой голичный 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 задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Таблица 4

Учебный план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ «Урал-Грейт-Юниор»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап тренировочный					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего 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	1-й	2-й	3-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
Тренировочные сборы	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152
Всего часов за 52 недели	312	416	416	520	624	624	936	936	1120	1200	1200	1256

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

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

16

Таблица 6

План-график подготовки баскетболистов 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																					
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теоретическая	24	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-	
ОФП	93	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	-	1	1	2	
СФП	56	-	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	-	1	1	2	
Техническая	81	-	-	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	
Тактическая	54	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
Игровая	60	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1	
Контрольные и календарные игры	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	-	
Контрольные испытания	16	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	
Всего часов	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

Виды подготовки	Февраль		Март					Апрель					Май					Июнь					
	Недели																						
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
Теоретическая	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	-	-
ОФП	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	-	1	3	4	4	5	5
СФП	2	2	2	1	1	1	-	1	-	2	2	2	1	1	2	1	1	-	2	1	1	1	1
Техническая	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	-	-	-	-
Тактическая	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	-	1	-	-	-
Игровая	2	2	2	-	-	-	-	1	-	1	2	2	-	-	-	1	-	-	-	2	3	3	2
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Таблица 7

**План-график подготовки баскетболистов первого года обучения
в группах тренировочного этапа начальной специализации**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь			Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь			
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теоретическая	29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-
ОФП	103	6	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		1	1	2
СФП	78	-	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	2	3
Техническая	95	-	-	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
Тактическая	73	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3
Игровая	70	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	-	2	2	1	
Контрольные и календарные игры	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-
Контрольные испытания	16	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-
Всего часов	520	10	10	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11

Виды подготовки	Февраль																							Март					Апрель					Май					Июнь				
																																		Недели									
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46																			
Теоретическая	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	-	-	-	-	-																				
ОФП	2	2	2	2	2	2	1	1	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	4	5	5	6	6																			
СФП	2	2	2	1	2	1	-	1	-	2	3	3	1	1	1	2	1	-	3	3	2	2	2	2																			
Техническая	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1																			
Тактическая	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1																			
Игровая	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	3	3	2	2																			
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	-	-	-																			
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-																				
Всего часов	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	12	11	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11																			

План-график подготовки баскетболистов второго года обучения в группах тренировочного этапа начальной специализации

Таблица 8

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь																							Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
																																			Недели									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23																				
Теоретическая	32	3	2	1	1	1	1	0,5	0,5	1,5	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4	-	-	-	-																				
ОФП	86	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2																				
СФП	80	-	1	3	2	3	2	1	1	-	2	3	3	3	1	1	1	1	1	-	3	3	3	3																				
Техническая	84	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	-	2	2	2	3																				
Тактическая	70	-	-	1	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	1	2	1																				
Игровая	76	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	-	1	1	2	1																				
Контрольные и календарные игры	45	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	4,5	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	6	-	-	-	-																				
Контрольные испытания	16	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-																				
Всего часов	520	12	12	12	11	11	11	10	11	12	14	10	11	11	10	10	10	10	11	11	10	10	11	11																				

Виды подготовки	Февраль		Март				Апрель						Май				Июнь							
	Недели																							
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретическая	–	–	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	–	–	–	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	–	–	–	–	–	–	
ОФП	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	
СФП	3	3	2	1	1	1	1	–	3	3	3	2	2	1	1	1	–	2	2	2	2	2	2	
Техническая	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	2	–	1	1	3	3	3	3	
Тактическая	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
Игровая	1	2	1	1	2	2	2	–	2	1	2	2	2	1	2	2	–	1	1	3	3	3	3	
Контрольные и календарные игры	–	–	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	–	–	–	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	–	–	–	–	–	–	
Контрольные испытания	–	–	–	2	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	2	–	–	–	–	
Всего часов	11	11	10	10	10	10	11	11	10	11	11	11	10	10	10	11	11	10	10	11	11	11	11	

Таблица 9

**План-график подготовки баскетболистов третьего года обучения
в группах тренировочного этапа углубленной специализации**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь					Декабрь					Январь						
		Недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Теоретическая	46	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	–	–	1	1	1	1	2	2	3	–	–	–	–
ОФП	133	5	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	126	4	4	4	4	4	4	3	3	–	5	5	4	5	4	3	3	2	2	–	2	2	5	5
Техническая	124	4	5	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	3	4	3	3	4	3	3	6	5	5	4
Тактическая	115	–	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	5	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	5
Игровая	106	2	2	2	2	2	2	2	2	–	2	2	3	3	2	2	2	2	2	–	2	2	2	2
Контрольные и календарные игры	80	–	–	–	2	2	2	3	3	8	–	–	–	–	2	2	2	3	3	8	–	–	–	–
Контрольные испытания	24	2	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	2	–	–	–	4	4	–	–
Всего часов	624	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Виды подготовки	Февраль																								Март					Апрель					Май					Июнь			
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	Недели																			
Теоретическая	–	1	1	1	1	2	2	–	3	–	–	–	1	1	1	1	2	2	3	–	–	–	–																				
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	8	8	8	8																				
СФП	4	4	3	3	2	2	2	5	2	5	5	4	4	2	3	3	2	2	–	2	2	2	2																				
Техническая	3	4	4	3	4	2	3	1	5	4	4	5	4	3	4	3	3	2	1	2	2	2	2																				
Тактическая	3	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	–	–	–	–																				
Игровая	3	3	3	2	2	3	2	–	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4																				
Контрольные и календарные игры	–	–	2	2	2	3	3	8	–	–	–	–	–	2	2	2	3	3	8	–	–	–	–																				
Контрольные испытания	–	–	–	2	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–																				
Всего часов	15	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18																				

Таблица 10

План-график подготовки баскетболистов четвертого года обучения
в группах тренировочного этапа углубленной специализации

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь						
																						Недели			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
Теоретическая	50	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	–	–	1	1	1	1	2	1	1	1	–	
ОФП	114	8	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	–	
СФП	142	2	4	4	5	4	4	2	2	–	5	4	4	3	3	3	3	2	2	–	4	4	4	4	
Техническая	124	1	2	4	4	3	4	3	2	–	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	3	3	4	4	
Тактическая	100	–	1	2	2	3	2	1	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	1	–	1	3	4	
Игровая	128	2	3	4	3	2	2	4	3	–	2	2	3	3	3	3	3	4	3	–	2	2	3	3	
Контрольные и календарные игры	84	–	–	–	–	2	2	4	2	8				2	2	2	4	2	2	8	–	–	–	–	
Контрольные испытания	20	2	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4	–	–	
Всего часов	936	16	16	17	17	17	17	17	16	15	18	16	17	17	17	17	17	17	16	15	17	17	17	17	

Виды подготовки	Февраль		Март				Апрель						Май				Июнь							
	Недели																							
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	2	1	–	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2		
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4		
СФП	3	3	3	3	2	2	2	3	5	4	4	3	3	3	3	2	2	1	4	4	4	4		
Техническая	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	5	5		
Тактическая	3	3	3	2	2	4	4	–	3	4	3	4	2	2	2	4	4	1	1	1	1	1		
Игровая	3	3	3	3	3	4	3	–	2	2	4	3	4	4	4	4	3	–	2	2	2	2		
Контрольные и календарные игры	2	2	2	–	4	2	2	8	–	–	–	2	2	2	–	4	2	2	8	2	–	–		
Контрольные испытания	–	–	–	2	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	2	–	–	–	–	–	–	–		
Всего часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

Таблица 11

**План-график подготовки баскетболистов пятого года обучения
в группах тренировочного этапа углубленной специализации**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь			Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь							
		Недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Теоретическая	70	1	2	1	1	1	1	2	1	5	2	2	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	
ОФП	120	3	3	3	2	2	2	2	2	–	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	
СФП	130	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	5	5	5	
Техническая	80	3	3	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	1	2	3	3	
Тактическая	116	–	2	4	2	2	2	4	4	2	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	
Игровая	142	2	2	2	3	3	3	4	4	–	4	4	4	4	4	2	3	4	–	2	2	3	3	
Контрольные и календарные игры	88	–	–	–	2	2	2	2	2	8	–	–	–	2	2	2	4	2	2	8	–	–	–	
Контрольные испытания	24	4	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–	–	–	–	2	–	–	4	2	–	
Всего часов	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

Виды подготовки	Недели																							
	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь							
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	
ОФП	3	3	3	2	2	3	3	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-		
СФП	4	4	4	3	1	1	3	2	6	5	5	4	4	4	4	2	2	3	2	-	1	1		
Техническая	3	3	3	2	2	3	3	1	5	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	-	1	1		
Тактическая	2	2	2	2	4	4	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		
Игровая	3	3	3	4	2	4	4	-	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		
Контрольные и календарные игры	2	2	2	2	4	2	2	8	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	4	2	5		
Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-		
Всего часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		

Таблица 12

План-график подготовки баскетболистов первого года обучения
в группах совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																					
		Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теоретическая	64	1	-	-	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	4	3	2	2	2	2	2	
ОФП	149	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
СФП	193	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	2	2	
Техническая	255	7	6	6	6	6	6	6	5	5	5	3	3	3	4	4	4	6	6	6	6	6	
Тактическая	246	4	3	6	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	6	6	6	6	
Игровая	341	-	1	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	4	
Контрольные и календарные игры	341	-	1	-	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	
Контрольные испытания	24	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	1120	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Виды подготовки	Февраль		Март				Апрель						Май				Июнь							
	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1	1	2	–	–	2	2	2	2	4	4	3	3	1	
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	5	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	4	4	4	4	4	4	4	7	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	
Техническая	4	6	6	6	6	4	4	4	7	7	5	5	5	6	5	4	4	5	5	4	4	4	4	
Тактическая	6	6	5	5	5	5	5	5	7	7	5	5	4	4	5	4	4	4	4	6	5	5	5	
Игровая	6	4	4	4	4	4	4	4	–	–	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	
Контрольные и календарные игры	2	2	3	3	3	3	3	3	–	–	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	
Контрольные испытания	–	–	–	–	–	2	2	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Таблица 13

**План-график подготовки баскетболистов второго года обучения
в группах совершенствования спортивного мастерства**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь							
		Недели																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теоретическая	64	1	–	–	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	3	3	2	2	2	2	2	
ОФП	149	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	
СФП	193	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	
Техническая	301	8	7	7	7	7	7	7	6	6	4	4	4	4	5	6	6	7	7	7	7	7	
Тактическая	292	5	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	
Игровая	387	2	3	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	7	7	6	
Контрольные и календарные игры	387	–	1	–	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	
Контрольные испытания	24	5	5	5	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
Всего часов	1200	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Виды подготовки	Февраль																						Март					Апрель					Май					Июнь			
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Недели																													
	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46																												
Теоретическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	3	-	-	2	2	2	2	4	4	3	3	1																	
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2																	
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	7	7	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2																	
Техническая	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	6	6	7	8	8	5	5	4	5	5	6	6	6	5																	
Тактическая	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2																	
Игровая	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6																	
Контрольные и календарные игры	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4																	
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3																	
Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24																	

План-график подготовки баскетболистов третьего года обучения в группах спортивного совершенствования

Таблица 14

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь																						Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь			
																								Недели																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																			
Теоретическая	64	1	-	-	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	4	3	2	2	2	2	2	2																			
ОФП	149	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2																			
СФП	193	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	2	2	2																			
Техническая	347	8	8	9	8	8	8	8	7	7	5	5	5	5	7	6	7	8	8	8	8	8	8																			
Тактическая	338	5	5	5	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	6	8	6	6	6	6	6	6																			
Игровая	387	4	3	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	7	7	6	6																			
Контрольные и календарные игры	387	-	1	-	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2																			
Контрольные испытания	24	5	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																			
Всего часов	1200	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24																			

Виды подготовки	Февраль		Март			Апрель				Май				Июнь										
	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	2	2	2	2	4	4	3	3	1	
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	7	7	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	0	
Техническая	6	6	7	7	7	5	5	5	8	8	8	7	7	7	6	6	7	6	6	6	6	6	6	
Тактическая	7	7	7	7	7	5	5	5	7	7	5	5	3	5	4	3	3	3	5	4	4	4	6	
Игровая	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	
Контрольные и календарные игры	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Учебный план

по теоретической подготовке

Тема	III			IV					СС	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		1-й
Физическая культура и спорт в России	1	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	1	4	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	1	1	1	2	2	2	4
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	-	1	1	1	2	2	2	2
Профилактика травматизма в спорте	2	1	-	1	1	1	2	2	2	4
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	1	2	2	2	4
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1	1	1	2	2	2	4
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4
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
Всего часов	11	16	14	33	32	48	52	52	72	72

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой является урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, техникой – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выявить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Первоначально контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по названию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические задания

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количеству составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

3.2. Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;

- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы, использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используются общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	Занятия физкультурной и спортивной подготовки	1 год обучения							Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства										
		1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		1-й	2-й	3-й							
Приемок толчком двумя ног	+	+	+																
Приемок толчком одной ногой	+	+	+																
Остановка прыжком	+	+	+																
Остановка двумя шагами	+	+	+																
Полороты прыжком	+	+	+																
Повороты назад	+	+	+																
Движения мяча двумя руками на месте	+	+	+																
Движения мяча двумя руками в движении	+	+	+																
Движения мяча двумя руками в прыжке	+	+	+																
Движения мяча двумя руками при встречном движении	+	+	+																
Движения мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	+																
Движения мяча одной рукой при движении сбоку	+	+	+																
Движения мяча одной рукой в движении	+	+	+																
Движения мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+																
Движения мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+																
Движения мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	+																
Движения мяча двумя руками в прыжке	+	+	+																
Движения мяча двумя руками при встречном движении	+	+	+																
Движения мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	+																
Движения мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+																
Движения мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	+																
Движения мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	+																
Движения мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+	+																
Движения мяча двумя руками с места	+	+	+																
Движения мяча двумя руками в движении	+	+	+																
Движения мяча двумя руками в прыжке	+	+	+																
Движения мяча двумя руками (встречные)	+	+	+																
Движения мяча двумя руками (поступательные)	+	+	+																
Движения мяча двумя руками на одном уровне	+	+	+																
Движения мяча двумя руками на одном уровне (сопровождающие)	+	+	+																
Движения мяча двумя руками (сопровождающие)	+	+	+																
Движения мяча одной рукой сверху	+	+	+																
Движения мяча одной от головы	+	+	+																
Движения мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+																
Движения мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+	+																
Движения мяча одной рукой с места	+	+	+																
Движения мяча одной рукой в движении	+	+	+																
Движения мяча одной рукой в прыжке	+	+	+																
Движения мяча одной рукой (встречные)	+	+	+																
Движения мяча одной рукой (поступательные)	+	+	+																
Движения мяча с высокой отскоком	+	+	+																
Движения мяча с низким отскоком	+	+	+																
Движения мяча со фронтальным контролем	+	+	+																
Движения мяча без фронтального контроля	+	+	+																

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Год обучения							Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й		
Противодействие получению мяча		+										
Противодействие выходу на свободное место		+										
Противодействие розыгрышу мяча			+	+								
Противодействие атаке корзин			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстахова			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прокраивание			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Протива рокин				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Протива малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Протива скоростного выхода				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Протива скоростного заслона				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Протива наелезания на двух				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система личной защиты			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонного прессинга					+	+	+	+	+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+	+	+

3.4. Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития общей выносливости.

Позвоночные игры.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития качества, необходимых для выполнения броска.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития специальной выносливости.

3.5. 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 переутомлении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогревом мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей дозировки, 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, вибрирующий), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электромиуляция 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.

3.6. 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.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
 2. Составить конспект и провести разминку в группе.
 3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
 4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
 5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
 6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям в своей.
 7. Руководить командой класса на соревнованиях.
- Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:
1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
 2. Вести протокол игры.
 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
 4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
 5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
 6. Судить игры в качестве судьи в поле.
- Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара должны зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

3.7. 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 формируются высокие уровни соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсострадающая 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.

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 готовности 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 просещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения 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 спортсмена, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.8. Воспитательная работа

Целью воспитания детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выправлять 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, добросовестность, 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 дружелюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

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

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно формировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (лютинг, неспортивные поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в последний морально-волевых качества. 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.

4. КОНТРОЛЬ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

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

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше. В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «дополнительных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достигнуть высшего спортивного мастерства. Представляются 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 провозгласить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунды или сантиметров. Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников.

На этапе спортивного совершенствования основным критерием подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности.

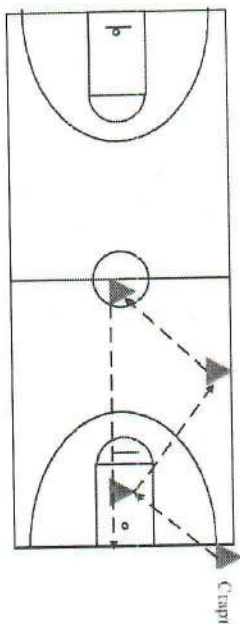
Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства, уровень результатов баскетболистов по всем возрастам по каждому тестовому заданию не должен быть нижеприведенных в таблице.

ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ

1. Передача мяча

Игрок выкладывается за лисевой линией. По сигналу арбитра испытываемый переключается спиной в защитной стойке, после чего за ориентира отмечает направление. От центральной линии выполняет разнок лисую вперед к лисевой линии на заданную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп Олимпийское задание.

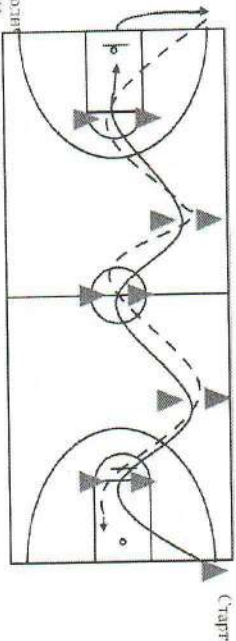
Исходный: 3 стороны



2. Скоростное ведение

Игрок выкладывается за лисевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (слева от стойки), выполняет передачу мяча на правую руку, проходит вокруг ворот и т.д. Каждый раз проходит ворота, игрок должен выполнить передачу мяча и зевать ведущую руку. Прелесть последнего лисевого ворота игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок свинчивает мяч с колена и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последнее ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Исходный: 10 секунд, 1 одиночный мяч.



(Объект: стойки
1) для ГПП

для оформления

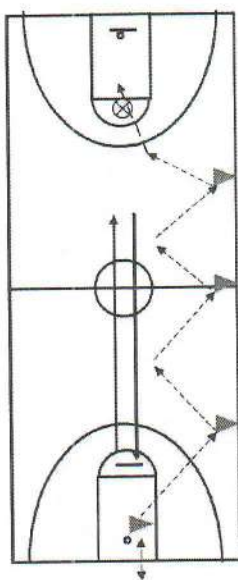
- 1) для ГПП
- 2) передача выполняется с руки на руку под ногой
- 3) задние выполняется 3 дистанции (6 бросков)
- 4) для ГСС
- 5) передача выполняется с руки на руку за спиной
- 6) задние выполняется 4 дистанции (8 бросков)
- 7) Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25м = 4чоп. = 21с.]

3. Передача мяча

Игрок стоит спиной к центральному кольцу. Выполняет передачу в шир, свинчивает мяч в высшей точке и

передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, подхватывает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.
После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимет свой мяч и повторит тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачу правой рукой.

Исходный: 1 горизонтальный мяч



1) для ГПП

передачи выполняются в 200 см от стены, в квадрат 50x50 см, расположенном на высоте 120 см.

2) для УП

передачи выполняются об пол

3) задние выполняется 3 дистанции (6 бросков)

4) для ГСС

передачи выполняются различными способами

5) задние выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество подборов. В протокол записывается время за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр. 30м + 2чоп. = 28с.]

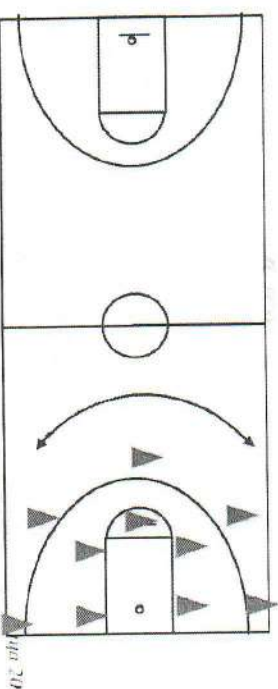
4. Броски с дистанции

Для ГПП

Выполняется бросок в движении с 2-х шагов из-под кольца правой и левой рукой. Оценивается техника выполнения данного приема (удовлетворительно - неудовлетворительно).

Для УП, ГСС

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



Нормативные требования по технической подготовке

Илл. 20

Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абылакову)		Бег 20 м (с)		Челночный бег 30 м (с)		Бег 300м для ГНП Бег 600м для ТЭ Бег 600м для СС		Передви-жения в защитной стойке		Скорост-ное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафы: броски (%)	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
ГНП	1-й год	130	115	24	20	4,5	4,7	4п15 127м	4п 112м	1.16	1.20	10.1	10.3	15.0	15.3	14.2	14.5	28	28	-	-
	2-й год	150	125	30	25	4,3	4,5	5п 140м	4п20 132	1,07	1,15	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	170	150	33	28	4,2	4,4	5п20 160м	5п10 150м	1,05	1,10	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
ТЭ	1-й год	180	160	35	30	4,0	4,3	6п15 183м	6п 168м	2,05	2,22	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	50	50
	2-й год	205	205	41	33	4,0	4,2	6п20 188м	6п05 173м	2,05	2,22	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	210	205	43	34	3,9	4,2	7п 196м	6п15 183м	2,05	2,22	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	48	48	60	60
	4-й год	215	207	44	35	3,9	4,2	7п15	6п20 188м	2,05	2,22	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	5-й год	220	209	45	38	3,8	4,1	8п 224м	7п 196м	2,05	2,22	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	55	55	80	80
СС	1-й год	225	212	46	40	3,7	4,0	8п08 232м	7п09 205м	2,02	2,18	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2-й год	230	215	47	41	3,5	3,8	8п08 232м	7п09 205м	2,02	2,18	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	80	80
	3-й год	245	222	47	43	3,21	3,59	8п10 234м	7п10 206м	1,58	2,12	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	60	60	90	90

48

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114)
4. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФИС, 2001
5. СанТин 244.3172-14
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
7. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
8. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р. - М.: ФИС.75
9. Программа дисциплны «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
10. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Атан Стейн
11. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
12. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
13. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Максфелд
14. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
15. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитишкин В.Г. - М., 2009
16. Специальные упражнения баскетболиста. Грассе А. - М.: ФИС.67
17. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
18. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
19. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я. - М.: ФИС.67
20. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
21. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я. - М.: ФИС.76

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение	3
1. Пояснительная записка	4
1.1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания	4
1.2. Отличительные особенности баскетбола	5
2. Нормативная часть	6
2.1. Формирование групп на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Система отбора	10
2.3. Учебный план	11
2.4. План-схема годичного цикла подготовки	17
3. Методическая часть	21
3.1. Теоретическая подготовка	21
3.2. Техническая подготовка	21
3.3. Тактическая подготовка	24
3.4. Физическая подготовка	25
3.5. Восстановительные мероприятия	29
3.6. Инструкторская и судейская практика	30
3.7. Психологическая подготовка	30
3.8. Воспитательная работа	31
4. Контроль и зачетные требования	32
Литература	37