

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Рассмотрено»**  
на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Пронского района  
Рязанской области  
Протокол №3  
«01» сентября 2021 г.

**«Утверждено»**  
Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Пронского района  
Рязанской области

\_\_\_\_\_ А.И. Кашто  
«01» сентября 2021 г.

***ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОГО  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАСКЕТБОЛ»***

Возраст детей: 7 – 18 (21 год)  
Срок реализации программы: 11 лет

г. Новомичуринск, 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.ВВЕДЕНИЕ	3
2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания	3
2.2. Отличительные особенности баскетбола	4
3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
3.1. Правила приема и обучения обучающихся в Учреждение.	7
3.2. Формирование групп на этапах спортивной подготовки	7
3.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков	16
3.4. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся	17
4. СИСТЕМА ОТБОРА	21
5.ПЛАНИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	21
6.СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	24
6.1.Примерная направленность недельных микроциклов в группах по занятию физкультурой и спортом	24
6.2.Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки	25
6.3.Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации	26
6.4.Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства	27
7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	28
7.1. Теоретическая подготовка	28
7.2. Практические занятия	30
7.2.1. Техническая подготовка	30
7.2.2.Тактическая подготовка	34
7.2.3. Физическая подготовка (для всех возрастных групп):	36
7.3. Требования к выполнению техники безопасности	41
7.4. Методические основы системы спортивной подготовки	41
7.5. Организация и проведения врачебно-педагогического контроля	42
7.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	43
7.7. Планы применения восстановительных средств	44
7.8. Антидопинговое обеспечение	46
7.9. Организация инструкторской и судейской практики	46
8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	47
8.1. Описание контрольных упражнений:	47
9.НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	54
10.ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН	56
11.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки	66
12. ЛИТЕРАТУРА	70

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Программа общеобразовательная предпрофессионального дополнительного образования «Баскетбол» (далее Программа) составлена для МБУ ДО «ДЮСШ» Пронского района Рязанской области на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, 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. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 коллективизмом, 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 завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

### 2.1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания:

**В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.**

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

## **2.2. Отличительные особенности баскетбола**

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

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 учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. **Результатом реализации Программы** должно быть воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

**В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие 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 – методы, создающие 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, видеофильмов. 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 обучающимися навыков игры.

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

- 1) Этап занятия физкультурой и спортом – 1-2 года,

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

**Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:**

-постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;

-постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;

-планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности учебно-тренировочных занятий;

-использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;

-восстановительные мероприятия.

### 3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Правила приема и обучения обучающихся в Учреждение.

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная медицинским учреждением по месту жительства;
- копия свидетельства о рождении или паспорта.

#### 3.2.Формирование групп на этапах спортивной подготовки

Подготовка обучающихся проводится в 4 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода обучающихся на следующий этап подготовки. Многолетний период подготовки обучающихся состоит из этапов (Таблица №1):

**1) Этап занятия физкультурой и спортом.** В группу принимаются дети, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача, от 7 лет и старше. На данном этапе занятия направлены на развитие общей физической подготовки, быстроты, ловкости, координации.

##### **Задачи этапа:**

- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям;
- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- развитие скоростных качеств, ловкости и координации.

**2) Этап начальной подготовки.** В группу начальной подготовки принимаются дети 8 - 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

##### **Задачи этапа:**

- отбор детей, имеющих способности к занятиям баскетболом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- обучение основным приемам и техники игры;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**3) Тренировочный этап (спортивной специализации).** На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

**Задачи этапа:**

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение игрового амплуа на 4 году обучения;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

**4) Этап совершенствования спортивного мастерства.** Группа комплектуется из числа обучающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд.

**Задачи этапа:**

- 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.

На всех этапах подготовки перевод обучающихся в группы следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании



выполненных нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора Учреждения. Максимальный возраст обучающихся, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**Для выполнения поставленных задач необходимо** систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы Учреждения.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,  
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,  
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во трен-ок в год	Нормативные требования
<b>Занятия физкультурой и спортом</b>							
1 год	6-7	15-30	3-4	6	312	182	Выполнение нормативов ОФП
<b>I.Этап начальной подготовки</b>							
1-год	8	15-30	3-4	6	312	182	Выполнение норм по физ.и тех. подготовки не менее 30% всех видов
2-год	9	15-30	3-4	8	416	208	Выполнение норм по физ.и тех. подготовки не менее 30% всех видов
3-год	10	15-30	3-4	8	416	208	Выполнение норм по физ.и тех. подготовки не менее 40% всех видов
<b>II.Тренировочный (этап спортивной специализации)</b>							
1-год	11-12	12-25	4-5	10	520	234	Выполнение норм по физ.и тех. подготовки не менее 50% всех видов
2-год	12-13	12-25	5-6	10	520	234	Выполнение нормативов ОФП и СФП
3-год	13-14	12-25	5-6	12	624	310	Выполнение нормативов спорт. разряда
4-год	14-15	12-25	6-7	12	624	310	Выполнение нормативов ОФП и СФП и

							спорт. разряда
5-год	15-16	12-25	6-7	12	624	310	Выполнение нормативов ОФП и СФП и спорт. разряда
III. Этап совершенствования спортивного мастерства							
1-год	14-и старше	6-12	8-9	18	936	460	Выполнение нормативов ОФП и СФП, не ниже 1 взрослого спортивного разряда и требований ЕВСК
2-год	14- и старше	6-12	8-9	18	936	460	Выполнение нормативов ОФП и СФП, спортивного разряда не ниже КМС и требований ЕВСК
3-год	14- и старше	6-12	9-10	18	936	460	Выполнение нормативов ОФП и СФП, спортивного разряда не ниже КМС и требований ЕВСК

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТУ БАСКЕТБОЛА**

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

**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
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

На основании нормативной части Программы в Учреждении разрабатываются планы подготовки групп, в зависимости от этапа подготовки, и индивидуальные планы обучающихся. Учебные программы содержат контрольные нормативы, определяющие уровень развития двигательных качеств, позволяющие объективно оценивать способности обучающихся 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 величины, структуры 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, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается (таблица 2).

Начиная с тренировочного этапа (этап спортивной специализации) процесс подготовки обучающихся приобретает форму и содержание, отличающиеся от первых лет занятий. Построение этапа осуществляется в связи с требованиями периодизации тренировочного процесса с учетом режима учебного процесса обучающихся и основного календаря соревнований.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует обучающихся 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 обучающихся регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все обучающиеся 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:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам необходима на всех этапах спортивного 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 обучающихся осуществляется медицинским персоналом: дважды в год (в начале и в конце учебного года) проводится медико-педагогический контроль, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей обучающихся. 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 обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость 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 обучающихся 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 обучающихся на возрастные группы. При зачислении обучающихся 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 обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятию спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающихся.

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

### **3.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков**

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

**Младший возраст (7-10 лет).** Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

**Подростковый возраст (11-14 лет)** - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышцы туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

**Юношеский возраст (15-18 лет)** характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности обучающихся. В динамике



работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

### **3.4.Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся**

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у обучающихся 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-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице №4 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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

**ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ  
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

**Мальчики (8-13 лет)**

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

**Девочки (8-13 лет)**

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

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности обучающихся. 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 обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать обучающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения обучающихся, 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 обучающихся 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 обучающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

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

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

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

#### 4.СИСТЕМА ОТБОРА

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### 5.ПЛАНИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Высокие спортивные результаты в баскетболе достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям обучающихся в баскетболе:

**К концу первого года обучающиеся обязаны:**

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

**К концу второго, третьего, четвёртого года обучения:**

Знать

- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Москвы и России;
- следить за выступлением московских команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### **К концу пятого, шестого года обучения:**

Знать

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

### **К концу седьмого года обучения:**

Знать

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- играть в баскетбол по правилам.

### **К концу восьмого года обучения:**

Знать

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

- выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;
- участие в квалификационных соревнованиях;
- выполнять судейство.

### **К концу девятого, десятого года обучения:**

Знать - правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь - выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;

-атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки;

-применять позиционное нападение и зонную защиту;

-играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

**К концу одиннадцатого, двенадцатого года обучения:**

Знать

-основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры;

-медико-восстановительные мероприятия

Уметь

-ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника;

-бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника;

-точно передавать мяч с сопротивлением защитника;

-играть в численном большинстве;

-играть в нападении через центрового, без центрового;

-играть в системах личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты, личного и зонного прессинга.

## **6. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки (кроме этапа занятия физкультурой и спортом) в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап (обще подготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

### **6.1. Примерная направленность недельных микроциклов в группах по занятию физкультурой и спортом**

#### **Подготовительный этап**

Основными задачами подготовительного этапа являются - активизация функций организма, обучение новому материалу (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла.

#### **Основной этап**

Задачи основного этапа: стабилизация объема тренировочных нагрузок, совершенствование физической подготовленности, усвоения нового материала (упражнения на ловкость, скорость, координацию), повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Добавляется одна игровая тренировка. Длительность этапа составляет четыре недельных микроцикла.

#### **Заключительный этап**

Задачи заключительного этапа: повтор пройденного материала, функциональная активность организма, игровая подготовка (эстафеты, подвижные игры). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла.

#### **Переходный этап**

Основной задачей переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание обращается на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.



## **6.2. Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки**

### **Подготовительный этап**

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры (см. п. 7.2)

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

### **Общеподготовительный этап**

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

### **Специально-подготовительный этап**

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

### **Предсоревновательный этап**

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

### **Соревновательный этап**

В соревновательном микроцикле первого года обучения - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

### **Переходный этап**

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

### **6.3. Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации**

#### **Подготовительный этап**

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

#### **Общеподготовительный этап**

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

#### **Специально-подготовительный этап**

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

#### **Предсоревновательный этап**

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

#### **Соревновательный этап**

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

#### **Переходный этап**

Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и

психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

#### **6.4. Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства**

##### **Подготовительный этап**

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

##### **Общеподготовительный этап**

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

##### **Специально-подготовительный этап**

Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

##### **Предсоревновательный этап**

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

##### **Соревновательный этап**

Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

##### **Переходный этап**

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

## **7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября, учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

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

### **7.1. Теоретическая подготовка**

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся 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, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

## Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная					Спортивное совершенствование		
	Год обучения										
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й	
Физическая культура и спорт в России	+	+	+								
Режим юного спортсмена	+	+	+	+	+						
Физическое воспитание детей и подростков	+	+	+	+	+						
Сведения о строении детского организма	+	+									
Утомление, его признаки и меры предупреждение	+	+	+						+		
Гигиена спортсменов	+	+	+			+	+				
Спорт и здоровье		+	+				+				
Единая спортивная квалификация				+							
Исторические справки ДЮСШ				+	+	+	+				
Физиологические особенности и основы функционирования организма спорт			+	+	+	+	+		+		
Органы управления физкультурным движением в России						+	+				
Закаливание организма						+					
Виды контроля в спорте							+	+	+	+	
Средства спортивной тренировки							+	+	+	+	
Историческая справка Федерации								+			

баскетбола Рязанской области										
Основы использования средств ОФП								+		
Основы психологической готовности спортсмена								+		
Роль питания в спортивной подготовке								+		
Теоретические основы спортивной тренировки								+	+	+
Спортсмены против допинга								+	+	+
Профилактика инфекционных заболеваний								+	+	
Травматизм в спорте								+	+	
Олимпийские игры									+	
Спортивные соревнования, организация и планирование									+	
Правила соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительны е средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации									+	+
Аутогенная тренировка									+	+
Всего часов	12	8	8	24	24	30	38	38	41	82

## **7.2. Практические занятия**

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

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

### **7.2.1. 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 используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

**Таблица №6**

Приемы игры	Занятия физической культурой и спортом	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства			
		Год обучения										
		1-2-й	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+									
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+									
Остановка прыжком	+	+	+	+								
Остановка двумя шагами	+	+	+	+								
Повороты вперед	+	+	+									
Повороты назад	+	+	+									
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+									
Ловля мяча двумя руками в движении			+	+								
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+								
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+								
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+							
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	+							
Ловля мяча одной рукой на месте			+									
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+							
Ловля мяча одной в прыжке				+	+	+						
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+						

Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+						
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+									
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		+	+									
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)		+	+									
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)		+	+									
Передача мяча двумя руками с места		+	+									
Передача мяча двумя рукам в движении			+	+	+							
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+								
Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	+							
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+						
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+					
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой сверху			+	+								
Передача мяча одной от головы			+	+								
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+							
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+	+						
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+							
Передача мяча одной рукой с места		+	+									
Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+							
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+	+			
Ведение мяча с высоким отскоком		+	+									
Ведение мяча с низким отскоком		+	+									



Ведение мяча со зрительным контролем			+								
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте		+	+								
Ведение мяча по прямой		+	+	+							
Ведение мяча по дугам			+								
Ведение мяча по кругам			+	+							
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди		+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз									+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)		+					+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита			+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с места			+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении			+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке				+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)				+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)				+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)			+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом			+	+							

Броски в корзину двумя руками под углом к щиту			+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча			+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз									+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)							+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита			+	+	+						
Броски в корзину одной рукой с места			+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой в движении			+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой (дальние)				+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)				+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (ближние)				+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом			+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+					
Кувьрки	+										
Приставные шаги	+	+									

### **7.2.2. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

**Таблица №7**

**Тактика нападения**

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча		+								
Выход для отвлечения мяча		+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

## Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	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 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				+	+	+	+	+	+	+

**7.2.3. Физическая подготовка (для всех возрастных групп):****Обще-подготовительные упражнения:**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет 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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

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

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

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**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.

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

### **Подвижные игры.**

**Обычные салочки.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

**Круговые салочки.** Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

**Колдунчики.** Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встает неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех,

убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

**Вышибалы.** Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

**Гуси–Лебеди.** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

**Поймай мяч.** В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

**Третий лишний.** Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

### **Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной

вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на 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 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 положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу 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.

**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. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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



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

### **7.3. Требования к выполнению техники безопасности**

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж обучающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

### **7.4. Методические основы системы спортивной подготовки**

Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям обучающихся и ориентированы на уровень, характерный для спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма обучающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

### **7.5. Организация и проведения врачебно-педагогического контроля**

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности обучающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
- оценка поведения обучающихся на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными

показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающихся.

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

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

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренеру-преподавателю необходимо консультироваться с медицинским персоналом.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

## **7.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки обучающихся включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающихся определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающихся – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности обучающихся, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающихся в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

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

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

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая 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.

### **7.7. Планы применения восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать

возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

### **Медико-биологические средства восстановления:**

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ;
- тренировки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин.

Комплексное использование средств, необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

## **7.8. Антидопинговое обеспечение**

Антидопинговое обеспечение обучающихся включает в себя основные антидопинговые мероприятия: допинг-контроль, образовательные мероприятия - беседы, лекции и т.п.

## **7.9. Организация инструкторской и судейской практики**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по баскетболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

## 8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

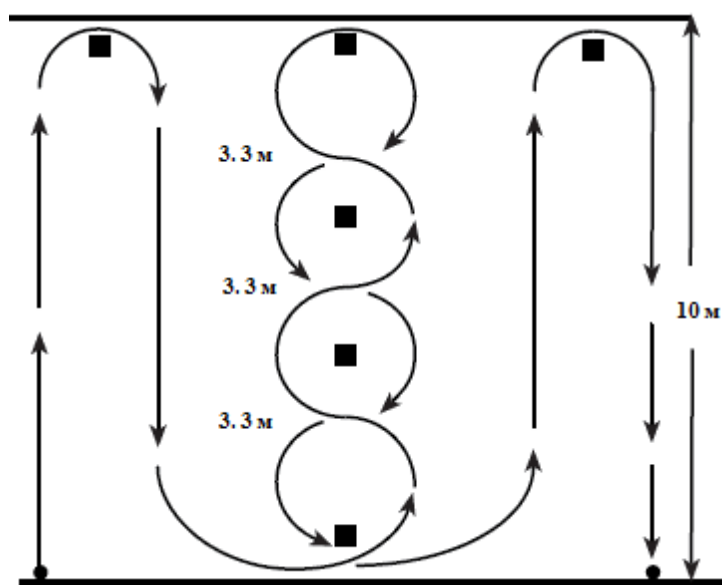
- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### 8.1. Описание контрольных упражнений:

#### Физическая подготовка:

##### «Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную



поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера-преподавателя из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

##### «ШАТТЛ» 5-10-5

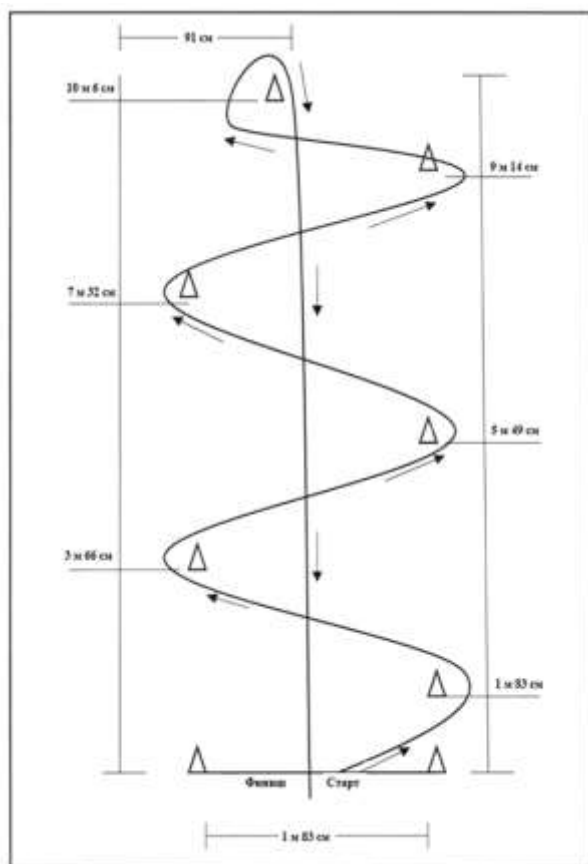
**Цель:** Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.





## Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера-преподавателя сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.



### «Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

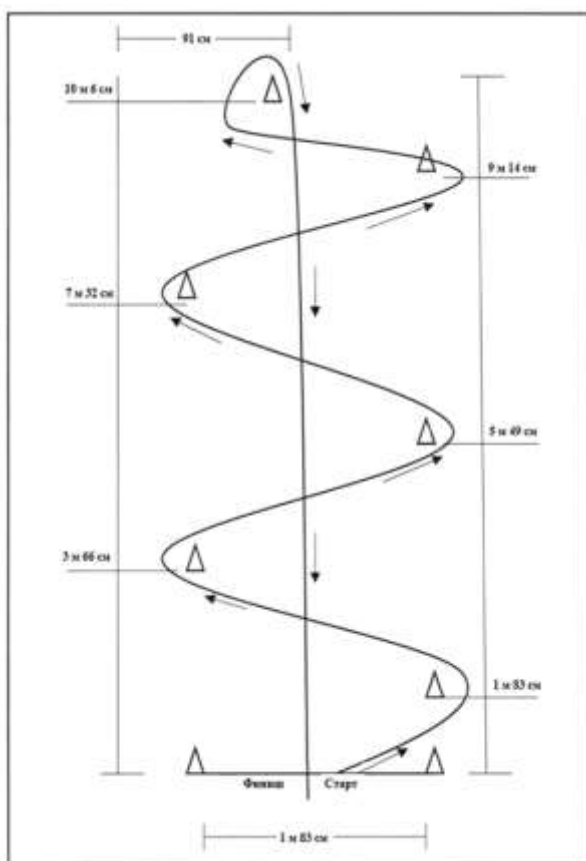
Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им

времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.



### Техническая подготовка:

#### «Дэнвер»

По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочередно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на

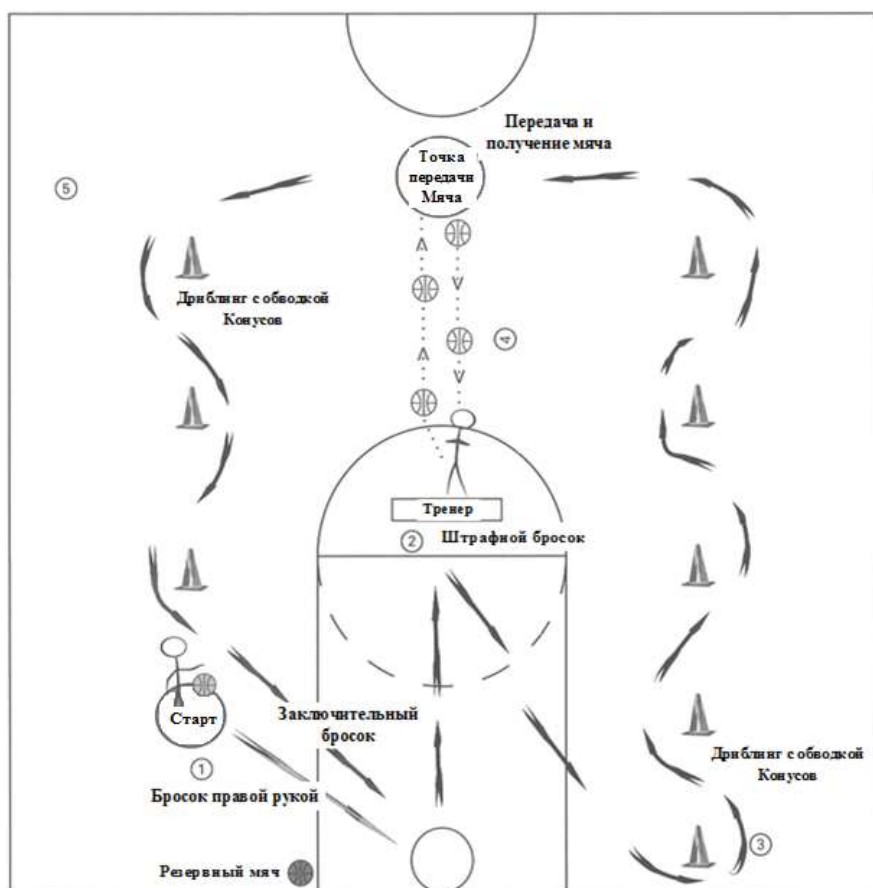
высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

- а.) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б.) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.



**Комплекс № 1.** Упрощённая версия для младших групп (9-11 лет).

По сигналу дриблёр начинает движение из пункта № 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с

обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру-преподавателю, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (Смотрите схему).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера-преподавателя участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему

мячу. Получив от тренера-преподавателя мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

## Комплекс № 2. Версия для групп (12 лет и старше).

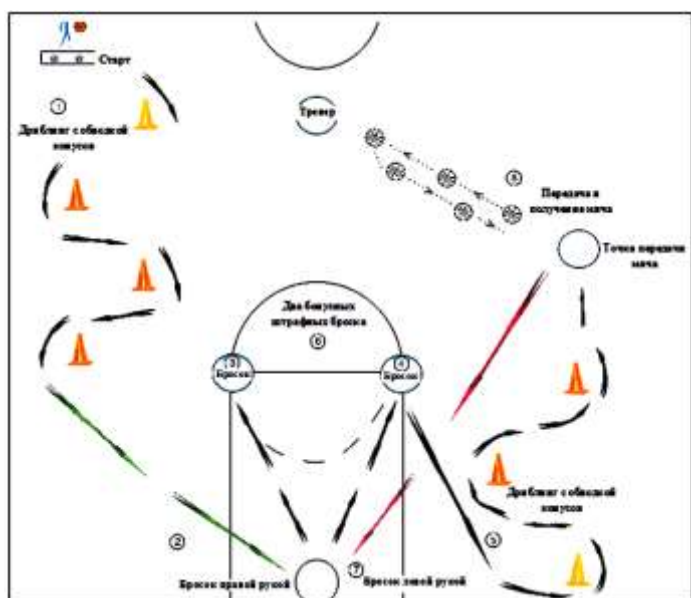
На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру-преподавателю и получение ответного паса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

### Правила выполнения условий тестирования

По команде тренера-преподавателя участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий



конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру-преподавателю. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер-преподаватель возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер-преподаватель, секундомер в это время не работает.

### **Премии и поощрения**

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

## **Штрафные санкции**

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Двойное ведение мяча.
4. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.
5. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа.
7. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

Таблица №9

**9. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ВСЕХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Контрольные упражнения	группы	ГНП-1 (8 лет)	ГНП-2 (9 лет)	ГНП-3 (10 лет)	ТГ-1 (11-12 лет)	ТГ-2 (12-13 лет)	ТГ-3 (13-14 лет)	ТГ-4 (14-15 лет)	ТГ-5 (15-16 лет)	ГССМ-1 (14-16 лет)	ГССМ-2 (16-18 лет)	ГССМ-3 (18 и старше)
Бег 20 м (с)	Мал.	00:04,5	00:04,4	00:04,3	00:04,0	00:03,9	00:03,8	00:03,7	00:03,6	00:03,5	00:03,4	00:03,3
	Дев.	00:04,7	00:04,6	00:04,5	00:04,3	00:04,2	00:04,1	00:04,0	00:03,9	00:03,8	00:03,7	00:03,6
Прыжок в длину с места (см)	Мал.	130	140	150	180	195	205	210	215	225	233	240
	Дев.	115	125	140	160	180	190	200	205	215	219	224
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	Мал.	00:11,0	00:10,7	00:10,3	00:10,0	00:09,7	00:09,4	00:09,2	00:08,9	00:08,6	00:08,4	00:08,2
	Дев.	00:11,4	00:11,1	00:10,9	00:10,7	00:10,4	00:10,2	00:09,9	00:09,7	00:09,4	00:09,2	00:09,1
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	Мал.	24,0	28,0	31,0	35,0	37,5	40,0	43,0	45,5	48,0	48,5	48,5
	Дев.	20,0	23,0	27,0	30,0	32,6	35,2	37,8	40,4	43,0	43,5	44,0
Челночный бег 40 с на 28 м (м)	Мал.	Нет	Нет	Нет	183	195	207,5	219,6	232	244	245,5	247
	Дев.	Нет	Нет	Нет	168	177,5	187	197	206,5	216	217,5	219
Бег 600 м (мин) (при наличии спортивного сооружения)	Мал.											
	Дев.											
Техника владения мячом «Комплекс» № 1 (с)	Мал.	Нет	00:42,9	00:42,0	00:41,0	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
	Дев.	Нет	00:43,3	00:42,4	00:41,5	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
Техника владения мячом «Комплекс» № 2 (с)	Мал.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:37,9	00:35,1	00:33,8	00:31,7	00:29,4	00:27,8	00:25,2
	Дев.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:38,4	00:35,7	00:34,4	00:32,3	00:30,1	00:28,7	00:26,5
Спортивный разряд		Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	не ниже I	не ниже I	не ниже I

Контрольные упражнения	группы	ГНП-1 (8 лет)	ГНП-2 (9 лет)	ГНП-3 (10 лет)	ТГ-1 (11-12 лет)	ТГ-2 (12-13 лет)	ТГ-3 (13-14 лет)	ТГ-4 (14-15 лет)	ТГ-5 (15-16 лет)	ГССМ-1 (14-16 лет)	ГССМ-2 (16-18 лет)	ГССМ-3 (18 и старше)
«Шаттл» 5-10-5 (с)	Мал.	00:05,8	00:05,7	00:05,6	00:05,5	00:05,5	00:05,4	00:05,3	00:05,2	00:05,1	00:04,9	00:04,7
	Дев.	00:06,3	00:06,3	00:06,1	00:05,8	00:05,8	00:05,7	00:05,6	00:05,5	00:05,3	00:05,1	00:04,9
«Денвер» - гладкий бег (с)	Мал.	00:11,1	00:10,9	00:10,6	00:10,3	00:09,9	00:09,8	00:09,7	00:09,6	00:09,5	00:09,2	00:09,0
	Дев.	00:11,2	00:11,0	00:10,9	00:10,8	00:10,5	00:10,3	00:10,2	00:10,1	00:09,9	00:09,7	00:09,5
«Денвер» - дриблинг (с)	Мал.	00:11,3	00:11,1	00:11,0	00:10,8	00:10,4	00:10,2	00:10,0	00:09,9	00:09,7	00:09,5	00:09,4
	Дев.	00:11,7	00:11,5	00:11,5	00:11,4	00:11,1	00:11,0	00:10,8	00:10,7	00:10,5	00:10,2	00:10,0
«Иллинойс» (с)	Мал.	00:21,3	00:21,0	00:20,7	00:20,4	00:20,1	00:19,8	00:19,5	00:19,2	00:18,4	00:17,5	00:16,8
	Дев.	00:21,9	00:21,6	00:21,4	00:21,1	00:20,9	00:20,7	00:20,4	00:20,2	00:19,5	00:18,7	00:17,4
Техника владения мячом «Комплекс» № 1 (с)	Мал.	Нет	00:42,9	00:42,0	00:41,0	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
	Дев.	Нет	00:43,3	00:42,4	00:41,5	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет	Нет
Техника владения мячом «Комплекс» № 2 (с)	Мал.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:37,9	00:35,1	00:33,8	00:31,7	00:29,4	00:27,8	00:25,2
	Дев.	Нет	Нет	Нет	Нет	00:38,4	00:35,7	00:34,4	00:32,3	00:30,1	00:28,7	00:26,5
Спортивный разряд		Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	Б\Р	не ниже I	не ниже I	не ниже I

Таблица №10

**10. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
по этапам подготовки (на 46 недель)

№п п	Разделы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования			Итог. кол-во часов за год	
		Периоды обучения на этапах подготовки											
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3		
		Максимальная недельная нагрузка в академических часах											
		6	9	12	14	16	18	20	24	28	28		
		Максим. продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академ. часах											
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4		
		Максимальная наполняемость групп (чел.)											
30	30	20	20	16	16	16	14	12	12				
1	Теоретическая подготовка	12	8	24	24	30	38	38	41	41	41	347	
2	Общая физическая подготовка	75	123	128	134	81	82	97	71	161	161	1273	
3	Специальная физическая подготовка	67	78	91	102	102	112	128	132	159	159	1313	
4	Техническая подготовка	77	122	132	151	157	187	207	224	258	258	2078	
5	Тактическая подготовка	36	37	67	87	121	142	160	290	278	278	1830	
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры		28	70	88	147	169	192	244	289	289	1840	
7	Инструкторская и судейская практика			20	20	26	26	26	30	30	30	238	
8	Контрольные и переводные нормативы	9	18	14	32	30	30	30	30	30	30	283	
9	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия		6	6	6	42	42	42	42	42	42	306	
Итого		276	414	552	644	736	828	920	1104	1288	1288	9518	



Таблица №11

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для групп начальной подготовки 1 года обучения (6 часов в неделю)

№ п п	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	12
	Физическая культура и спорт в РФ	1	1										2
	Режим юного спортсмена	1	1	1	1								4
	Физическое воспитание детей					1							1
	Сведения о строении детского организма						1						1
	Утомление, его признаки и меры предупреждения							1					1
	Гигиена юных спортсменов			1	1				1				3
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	8	7	7	7	7	7	7	5	75
3	Специальная физическая подготовка	5	8	5	5	5	6	5	7	8	11	2	67
4	Техническая подготовка	7	5	8	6	7	7	8	6	6	8	8	77
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	36
6	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9
Итого:		26	27	27	26	25	26	26	26	26	26	15	276

Таблица №12

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для групп начальной подготовки 2-3 года обучения (9 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Теоретическая подготовка:	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
	Физ. культура и спорт в РФ 1 1	1											1
	Физ. воспитание детей и подростков 1 1		1										1
	Спорт и здоровье			1									1
	Режим юного спортсмена				1								1
	Утомление, его признаки и меры предупреждения					1							1
	Основы гигиенических требований при занятиях баскетболом						1						1
	Костно-мышечная система							1					1
	Органы пищеварения								1				1
2	Общая физическая подготовка	15	13	12	9	11	10	8	10	13	13	9	123
3	Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	8	8	9	9	7	6	2	78
4	Техническая подготовка	13	13	11	12	13	12	13	11	9	10	5	122
5	Тактическая подготовка	1	3	4	4	3	4	5	3	4	4	2	37
6	Интегральная подготовка	1	1	4	4	2	2	2	3	2	4	3	28
7	Контрольные и переводные нормативы	3	2	2	2	2	2	1	2	2	-	-	18
Итого:		41	40	42	39	40	39	39	39	37	37	21	414

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (12 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	24
	Физическое воспитание подростков	2											2
	Единая спортивная классификация РФ		2										2
	Сведения о строении и функциях организма			2							2		4
	Костно-мышечная система				2							2	4
	Сведения о кровообращении					2							2
	Дыхание						3						3
	Режим дня спортсмена							3		2			5
	История ДЮСШ								2				2
2	Общая физическая подготовка	13	13	9	13	11	11	13	13	10	13	9	128
3	Специальная физическая подготовка	9	9	8	9	9	9	8	9	8	8	5	91
4	Техническая подготовка	13	12	10	14	12	11	13	13	12	14	8	132
5	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	6	5	6	6	2	67
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	6	7	7	7	7	7	7	5	7	6	4	70
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	14
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
9	Медицинское обследование			3					3				6
Итого:		53	53	49	55	51	51	53	53	49	53	32	552

Таблица №14

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения (14 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	24
	Физическое воспитание подростков	2											2
	Единая спортивная классификация РФ		2										2
	Физиологические особенности организма спортсмена			2							2		4
	Основы функционирования мышечной системы человека				2							2	4
	Роль системы кровообращения при организации мышечной работы					2							2
	Особенности работы дыхательной системы при физической нагрузке						3						3
	Особенности режима дня спортсмена							3		2			5
	Спортивные достижения ДЮСШ								2				2
2	Общая физическая подготовка	15	15	9	13	11	11	13	13	10	15	9	134
3	Специальная физическая подготовка	12	12	8	9	9	9	8	10	8	10	7	102
4	Техническая подготовка	15	14	15	16	14	13	15	13	14	14	8	151
5	Тактическая подготовка	7	7	9	10	9	10	8	8	9	8	2	87
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	6	7	7	9	10	9	10	8	10	8	4	88
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
9	Медицинское обследование			3					3				6
Итого:		62	62	58	64	60	60	62	62	58	62	34	644

Таблица №15

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (16 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Феврал	Март	Апреле	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Теоретическая подготовка:	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
	Органы управления физкультурным движением в РФ	3											3
	Состав и функции крови		3										3
	Нервная система и ее роль в жизни			3							3		6
	Гигиенические требования к питанию				3								3
	Врачебный контроль и самоконтроль					3							3
	Средства спортивной тренировки						3						3
	Знаменитые спортсмены ДЮСШ							3					3
	Закаливание организма								3				3
	Личная гигиена спортсмена									3			3
2	Общая физическая подготовка	7	6	6	9	9	7	6	8	9	8	6	81
3	Специальная физическая подготовка	10	8	8	10	9	7	10	8	10	13	9	102
4	Техническая подготовка	15	15	14	18	16	14	16	15	11	13	10	157
5	Тактическая подготовка	13	12	11	12	12	11	12	10	10	10	8	121
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	16	15	13	13	12	11	14	9	12	16	16	147
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3		26
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
9	Медицинское обследование	4	4	7	4	4	4	4	7	4	4		42
Итого:		73	68	67	74	71	63	71	66	65	69	49	736

Таблица №16

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (18 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Теоретическая подготовка:	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	38
	Органы управления физкультурным движением в РФ	3											3
	Состав и функции крови		3										3
	Нервная система и ее роль в жизни			4									4
	Гигиенические требования к питанию				4						3		7
	Врачебный контроль и самоконтроль					4						3	7
	Средства спортивной тренировки						4						4
	История развития ДЮСШ							4					4
	Закаливание организма								3				3
	Личная гигиена спортсмена									3			3
2	Общая физическая подготовка	8	6	6	9	9	7	6	8	9	8	6	82
3	Специальная физическая подготовка	11	10	9	13	9	7	10	8	13	13	9	112
4	Техническая подготовка	17	19	16	20	19	17	19	20	14	16	10	187
5	Тактическая подготовка	15	13	13	14	14	13	14	12	13	13	8	142
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	19	17	16	14	15	14	17	11	12	19	15	169
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3		26
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
9	Медицинское обследование	4	4	7	4	4	4	4	7	4			42
Итого:		82	77	76	83	80	72	80	75	74	78	51	828

Таблица №17

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения (20 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего	
1	Теоретическая подготовка:	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	38	
	История Федерации баскетбола города Москвы	3											3	
	Основы использования средств ОФП		3										3	
	Психологическая подготовка спортсмена к соревновательной деятельности			4							3		7	
	Роль питания спортсмена в системе спортивной подготовки				4							3	7	
	Основы самоконтроля на УТЗ					4							4	
	Основы тактики игры в баскетбол						4						4	
	Спортсмены против допинга							4						4
	Профилактика инфекционных заболеваний								3					3
	Травмы в спорте									3				3
2	Общая физическая подготовка	11	9	6	9	9	7	8	10	12	10	6	97	
3	Специальная физическая подготовка	14	13	9	16	9	7	10	10	16	15	9	128	
4	Техническая подготовка	20	20	19	23	22	20	21	20	14	18	10	207	
5	Тактическая подготовка	15	15	16	15	17	16	16	15	13	14	8	160	
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	19	17	19	16	18	17	20	13	15	21	17	192	
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3		26	
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30	
9	Медицинское обследование	4	4	7	4	4	4	4	7	4			42	
Итого:		91	86	: 85	92	89	81	89	84	83	87	53	920	

Таблица №18

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для групп спортивного совершенствования 1 года обучения (24 часа в неделю)

№ пп	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Теоретическая подготовка:	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4		41
	Олимпийские игры	4											4
	Органы чувств человека		4										4
	Физиологические основы спортивной тренировки			4									4
	Профилактика травм и заболеваний в спорте				4								4
	Методы спортивной тренировки					4							4
	Воспитание нравственных качеств						2						2
	Воспитание волевых качеств							4					4
	Понятие об утомлении и переутомлении								4				4
	Спортивные соревнования, их планирование									4			4
	Методы развития силы										4		4
	Правила соревнований по баскетболу						3						3
2	Общая физическая подготовка	8	6	6	8	6	6	6	7	6	8	4	71
3	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	10	10	10	10	13	13	14	132
4	Техническая подготовка	21	21	19	23	23	19	24	20	17	22	15	224
5	Тактическая подготовка	27	32	24	27	27	28	31	27	22	28	17	290
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	24	22	24	26	22	22	22	22	18	24	18	244
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
9	Медицинское обследование	4	4	7	4	4	4	4	7	4			42
Итого:		107	108	103	111	102	100	107	103	90	105	68	1104



**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для групп спортивного совершенствования 2-3 годов обучения (28 часов в неделю)

№ пп	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Теоретическая подготовка:	4	4	3	4	4	6	4	4	4	4		41
	Планирование тренировки	4											4
	Медико-фармакологическое обеспечение подготовки		4										4
	Восстановительные мероприятия и их роль			3						4			7
	Патологические состояния в спорте				4								4
	Тренировочные нагрузки, контроль за ними					4			4				8
	Аутогенная тренировка						6	4					10
2	Общая физическая подготовка	19	12	13	17	17	12	14	13	18	16	10	161
3	Специальная физическая подготовка	16	16	13	15	15	13	13	11	16	16	15	159
4	Техническая подготовка	24	24	22	25	27	24	27	22	22	25	16	258
5	Тактическая подготовка	24	30	25	25	26	26	30	27	19	27	19	278
6	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	27	25	27	33	27	26	27	26	23	27	21	289
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
8	Переводные экзамены, контрольные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30
9	Медицинское обследование	4	4	7	4	4	4	4	7	4			42
Итого:		124	121	116	129	126	117	125	116	112	121	81	1288

## 11. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица №20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица №21

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	На занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	На занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На занимающемся	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающемся	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	На занимающемся	-	-	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	На занимающемся	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На занимающемся	-	-	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На занимающемся	-	-	1	1	2	1	3	1

## 12. ЛИТЕРАТУРА

- 1.Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99
- 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. № 14)
- 4.Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
- 5.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 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 дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
- 10.Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан 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 Макклейн
- 14.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
- 15.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
- 16.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис 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
22. Рабочая программа спортивной подготовки по Фехтованию 2013 года, ГБУ МССУОР № 3