

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа  
пгт. Емельяново

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете

Протокол № 2 от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
пгт. Емельяново

 Б.В. Колмакова  
Приказ № 33 от «03» 09 2018 года

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

название программы

(срок реализации 8 лет)

Разработал:  
учебно-методический отдел ДЮСШ

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол» (далее – программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии приказа №730 от 12 сентября 2013 года Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа составлена с учетом федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Срок освоения Программы 8 лет. Для учащихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год. Спортивная школа имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в плавании;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

### 1.1. Характеристика избранного вида спорта

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом и один из самых



популярных видов спорта в мире. Педагоги всех времен констатировали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. В игре интересен, прежде всего, процесс постоянной смены участников игры, игровых ситуаций. Участникам приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с партнерами, проявлять ловкость, выносливость, быстроту и силу. Регулярные занятия баскетболом совершенствуют координацию движений, тренируют органы дыхания и кровообращения, развивают мускулатуру, укрепляют нервную систему. Во многих странах мира занятия по баскетболу включены в программу физической подготовки учащихся средних школ и высших учебных заведений.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях баскетболом, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки баскетболистов.

Программа регламентирует тренировку юных баскетболистов на основных этапах спортивной подготовки: начальном, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Отличительные особенности и специфика организации обучения заключается в подготовке баскетболистов в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

## **1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая: постепенный переход от обучения приемам игры к тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами; переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; увеличение объема



тренировочных нагрузок; повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап.

***Этап начальной подготовки***

Продолжительность этапа – 3 года.

На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

***Тренировочный этап***, как правило, подразделяется на два подэтапа

- *этап базовой подготовки:*

Продолжительность этапа – 2 года

Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры



напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

– *этап спортивной специализации:*

Продолжительность этапа – 3 года.

Этап спортивной специализации приходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем, и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки Программы и минимальное количество обучающихся в группе показаны в таблице 1.

**Таблица 1. Минимальный возраст и количество лиц, проходящих обучение на этапах подготовки**

| Этапы подготовки          | Год обучения | Минимальный возраст занимающихся | Минимальное количество человек, занимающихся в группе |
|---------------------------|--------------|----------------------------------|---|
| Этап начальной подготовки | 1            | 8                                | 14  |
|                           | 2            | 9                                | 12  |
|                           | 3            | 10                               | 12  |
| Тренировочный этап        | 1            | 11                               | 10  |
|                           | 2            | 12                               | 10  |
|                           | 3            | 13                               | 10  |
|                           | 4            | 14                               | 8   |
|                           | 5            | 15                               | 8   |



## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Учебный план

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и продолжительность этапов подготовки; перечень разделов подготовки; распределение видов подготовки по годам обучения.

Учебный план включает теоретические и практические занятия по предметным областям (теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, инструкторская и судейская практика), сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Срок реализации программы – 8 лет.

В содержание подготовки включены средства подготовки из других видов спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в баскетболе.

Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до спортсмена высокого класса.

Таблица 2. Примерное распределение учебных часов в годичном цикле

| Предметные области и разделы подготовки                      | Этапы и годы подготовки |            |            |               |            |            |            |            |
|--|-------------------------|------------|------------|---------------|------------|------------|------------|------------|
|  | Начальной подготовки    |            |            | Тренировочный |            |            |            |            |
|  | первый                  | второй     | третий     | первый        | второй     | третий     | четвертый  | пятый      |
| Теория и методика физической культуры и спорта               | 10                      | 15         | 15         | 20            | 20         | 25         | 25         | 25         |
| Общая физическая подготовка                                  | 74                      | 84         | 84         | 112           | 102        | 130        | 135        | 135        |
| Специальная физическая подготовка                            | 40                      | 58         | 58         | 95            | 105        | 122        | 130        | 130        |
| <b>Избранный вид спорта:</b>                                 |                         |            |            |               |            |            |            |            |
| техничко-тактическая подготовка                              | 63                      | 89         | 89         | 157           | 152        | 171        | 242        | 242        |
| психологическая подготовка                                   | 10                      | 15         | 15         | 15            | 20         | 30         | 30         | 30         |
| контрольные мероприятия и соревнования                       | 30                      | 40         | 40         | 60            | 60         | 65         | 65         | 65         |
| Инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа* | 25                      | 35         | 35         | 45            | 45         | 45         | 45         | 45         |
| <b>Итого часов в неделю</b>                                  | <b>6</b>                | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>12</b>     | <b>12</b>  | <b>14</b>  | <b>16</b>  | <b>16</b>  |
| <b>Итого часов в год</b>                                     | <b>252</b>              | <b>336</b> | <b>336</b> | <b>504</b>    | <b>504</b> | <b>588</b> | <b>672</b> | <b>672</b> |

\*рекомендовано для самостоятельной работы (не более 10% от общего объема).

Учебный план учитывает режим тренировочных занятий в неделю для различных учебных групп с расчетом на 42 недели и предусматривает:

- расписание тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям, в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально;
- участие в соревнованиях (контрольные игры);
- минимум один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня



(без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);

- промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- \*самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки (не более 10% от общего объема тренировочной нагрузки).

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

## 2.2. Требования к лицам для зачисления на этапы подготовки Программы

Программа по баскетболу реализуется поэтапно, с зачислением учащихся на каждый этап подготовки.

На обучение по программе *на этап начальной подготовки* принимаются дети, прошедшие индивидуальный отбор и имеющие медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта.

*Таблица 3. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

| Тестовые упражнения                | Юноши |
|------------------------------------|-------|
| Бег на 30 м (сек)                  | 6,4   |
| Прыжок в длину с места (см)        | 135   |
| Прыжок вверх с места (см)          | 22    |
| Скоростное ведение мяча 20 м (сек) | 11    |

*На тренировочный этап* зачисляются учащиеся:

- прошедшие обучение по программе на этапе начальной подготовки не менее одного года;

- успешно сдавшие контрольные нормативы по разделам подготовки;

- показавшие результаты в соревнованиях не ниже муниципального уровня.

На тренировочный этап могут быть зачислены лица, имеющие спортивную подготовку в других видах спорта, и владеющие навыками, способствующие повышению профессионального мастерства в баскетболе. На тренировочный этап принимаются учащиеся, прошедшие индивидуальный отбор и имеющие

медицинские документы, подтверждающие отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения образовательной программы.

*Таблица 4. Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе*

| <b>Тестовые упражнения</b>         | <b>Юноши</b> |
|------------------------------------|--------------|
| Бег на 30 м (сек)                  | 5,6          |
| Прыжок в длину с места (см)        | 175          |
| Прыжок вверх с места (см)          | 26           |
| Бег 1000 метров (мин)              | 4.40         |
| Скоростное ведение мяча 20 м (сек) | 10,0         |



### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

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

Максимальные объемы тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся по Программе, указанные в учебном плане и не превышают аналогичные показатели, установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по баскетболу.

Таблица 6. Объемы тренировочной и соревновательной нагрузки

| Этапный норматив          | Этап и год спортивной подготовки |       |               |       |       |       |       |
|---------------------------|----------------------------------|-------|---------------|-------|-------|-------|-------|
|                           | Начальной подготовки             |       | Тренировочный |       |       |       |       |
|                           | 1-й                              | 2-3-й | 1-й           | 2-й   | 3-й   | 4-й   | 5-й   |
| Количество часов в неделю | 6                                | 8     | 12            | 12    | 14    | 16    | 18    |
| Количество часов в год    | 270                              | 360   | 540           | 540   | 630   | 720   | 810   |
| Количество игр            | 8-12                             | 12-16 | 20-25         | 25-30 | 30-36 | 35-40 | 40-46 |

Максимальный объем соревновательной деятельности определяется планом физкультурных и спортивных мероприятий и утверждается на тренерском совете ежегодно.

#### 3.1. Основы построения спортивной тренировки в баскетболе

Система многолетней тренировки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта



нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

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

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов – 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

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

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

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

*Номера и примерная направленность недельных микроциклов на этапе начальной подготовке*

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

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая подготовка;
- 3-й день – технико-тактическая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – физическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;



7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – технико-тактическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40.

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

***Направленность и номера недельных микроциклов на тренировочном этапе первого года обучения***

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-9, 20-25, 32-34, 41-45.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – технико-тактическая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – физическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – технико-тактическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

*Направленность и номера недельных микроциклов на тренировочном этапе  
для второго года обучения*

**Общеподготовительные микроциклы:** 1-4, 10-23, 20-25, 32-34, 41-45.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие – техническая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

4-й день – отдых.

5-й день. 1 занятие – физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие – физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

4-й день – отдых.

5-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

4-й день – отдых.

5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.



***Направленность и номера недельных микроциклов на тренировочном этапе  
третьего года обучения***

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

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – совершенствование качеств, необходимых для броска;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

***Соревновательные микроциклы:*** 9, 19, 31, 42.

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

***Направленность и номера недельных микроциклов на тренировочном этапе четвертого года обучения***

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

***Соревновательные микроциклы:*** 9, 19, 31, 42.

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

***Направленность и норма недельных микроциклов на тренировочном этапе пятого года обучения***

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



Направленность занятий в микроцикле:

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

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-42.

Направленность занятий в микроцикле:

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

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 43-45.

Направленность занятий в микроцикле:

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

7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 46.

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

## 3.2. Содержание материала по предметным областям

### 3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

*Тема: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная



часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

*Тема: «История развития баскетбола в мире и России».* История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

*Тема: «Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта».* Правила соревнований по баскетболу. ЕВСК (требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу. Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые — правила. — Международные — антидопинговые — правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

*Тема: «Гигиенические знания, умения и навыки».* Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Рациональное чередование различных видов деятельности.

*Тема: «Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека».* Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

*Тема: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».* Вредные привычки — курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

*Тема: «Основы спортивного питания».* Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

*Тема: «Требования техники безопасности при занятиях баскетболом».* Правила поведения на занятиях баскетболом. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка



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

*Тема: «Основы спортивной подготовки».* Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов; многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа. Сущность и назначение планирования. Его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых качеств. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.



Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколеек, видеозаписей игр. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

*Тема: «Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке».* Инвентарь и оборудование для занятий баскетболом. Требования безопасности к местам проведения занятий и соревнований по баскетболу. Требования безопасности к оборудованию и инвентарю по баскетболу. Экипировка спортсмена по баскетболу.

Примерный тематический план указан в приложении 1.

### **3.2.2. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка баскетболиста направлена на достижения следующих результатов:

- функциональная подготовка (расширение функциональных возможностей организма);
- приобретение и воспитание атлетических качеств (выносливости, взрывной силы, гибкости, ловкости, координации, прыгучести)

Эти результаты достигаются в процессе общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка подразумевает, что каждый баскетболист должен иметь навыки из основных видов спорта, таких как легкая атлетика и гимнастика.

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения высоких спортивных результатов. В центре внимания должно быть укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, совершенствование физических качеств. Задачи физической подготовки – разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Физическая подготовка баскетболистов направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).



### **Общеподготовительные упражнения**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты



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

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

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

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

### **3.2.3. Специальная физическая подготовка**

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

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой – определяют реальные возможности действий баскетболиста в соревнованиях. Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях.

Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности баскетболиста при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой



броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т.д. Игровая деятельность баскетболиста отличается большим разнообразием и носит ациклический характер, связанный с переменной интенсивностью, перемежаемой периодами отдыха.

Немаловажное значение имеет и забота о телосложении баскетболистов. В силу специфического подбора игроков, отличающихся высоким ростом, а также характера большинства движений при передачах, бросках, перемещениях в процессе тренировок возникает необходимость проявлять заботу о формировании пропорционального развития тела, укреплении мышц плечевого пояса, спины, стопы. При формировании телосложения и осанки необходимо опираться на антропологические данные, наиболее типичные для баскетболистов, а также на показатели объема жировой ткани, подвижности в суставах и т.п.

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр.

Каждая спортивная игра имеет отличительные особенности. С этой целью используют специальные подготовительные упражнения. Важным качеством для баскетболиста является сила. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Хорошее развитие основных групп мышц позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок отбора мяча в борьбе с соперником, повышает прыгучесть игрока. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности. По данным науки в баскетболе более 70% движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, вырываниях мяча и других, так называемых, жестких действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах. Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот вид силы баскетболисты используют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

Существуют понятия «абсолютная» и «относительная» сила. Абсолютная сила – это предельная сила, которую проявляет человек в каком-либо движении безотносительно к собственному весу. Относительная – это величина силы, приходящаяся на 1 кг веса тела игрока, т.е. относительная сила = абсолютная сила/собственный вес.

Сила мышц, обеспечивающая разнообразную двигательную деятельность баскетболистов, зависит от биомеханических характеристик движения (длины рычагов, включения в работу наиболее крупных мышц) и величины напряжения, которую могут развивать работающие мышцы.

Величина напряжения определяется физиологическим поперечником мышцы, включением в работу определенного количества двигательных единиц, частотой нервных импульсов, посылаемых к мышце, и степенью синхронных усилий всех двигательных единиц, участвующих в работе.



Воспитание силовых способностей баскетболиста должно быть направлено на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимума усилий за более короткое время;
- формирование умений концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения;
- улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.

По влиянию на организм все упражнения, развивающие силу, принято делить на глобальные, предназначенные для развития большинства крупных мышечных групп тела игрока, и на локальные, направленные на развитие рабочих групп мышц, участвующих в конкретном движении.

Рекомендуются следующие правила целевого подбора упражнений со штангой и другими отягощениями:

- для развития скоростно-силовых способностей: выполнение в максимальном темпе упражнения со штангой весом до 45% от максимального, количество повторений – 8-12;
- для развития собственно силовых способностей: повторение в медленном темпе 4-6 раз предложенного упражнения с весом, равным 70-85% от максимального; упражнение сопровождается кратковременным интервалом расслабления;
- для развития силовой выносливости: в среднем темпе повторяют «до отказа» упражнение с малыми весами 25-50 раз подряд, без отдыха.

Для развития взрывной силы в практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах: толкания, броски на дальность тяжелых набивных мячей; перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства; вырывание мячей из рук соперников; элементы вольной борьбы и самбо.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть – способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при опорных бросках и т.п.

Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управлением своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основными средствами развития прыгучести у баскетболистов считают разнообразные прыжки вверх и длину с места и короткого разбега, серийные



прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями.

При индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать, что характер двигательной деятельности у игроков разного амплуа определяет и уровень развития силовых способностей. При передвижениях, например, у защитников наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих – относительная сила мышц разгибателей ноги, у центровых – взрывная динамическая сила. Это является основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании силовых способностей баскетболистов разных игровых амплуа. У квалифицированных баскетболистов силу нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление. Основные методы воспитания и совершенствования силы: повторное поднятие неопределенного веса «до отказа», с максимальным усилением, метод круговой тренировки, метод сопряженных действий: интервальный, соревновательный.

Следующее важное качество баскетболиста – это быстрота (скоростные способности). Под быстротой как физическим качеством понимают способность баскетболиста выполнять движения в минимальный промежуток времени. Принято выделять элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся: время простой и сложной реакции, время одиночного движения и частота движений.

Простая реакция спортсмена – это ответ определенным движением на заранее известный, хотя и внезапно проявляющийся сигнал (например, старт в беге, выпрыгивание при розыгрыше спорного мяча). Для баскетбола характерны проявления сложных реакций, таких, как реакция на движущийся объект (мяч, партнер) и реакция выбора, когда из нескольких возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, наиболее адекватное данной ситуации. Квалифицированные игроки достигают высокого уровня развития быстроты как простой, так и сложной реакции благодаря развитию умения предвидеть ситуации и реагировать не на само движение, а на подготовительные действия к нему.

В игре обычно требуется комплексное проявление всех форм быстроты, так как они являются составными большинства двигательных действий баскетболистов и проявляются в быстроте передвижений при выполнении отдельных технических приемов с мячом и без мяча и их комплексов, в быстроте смены одних приемов другими. Отличительной особенностью развития быстроты в баскетболе является необходимость проявления ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сбивающих факторов (сопротивление противника, психологическая напряженность, утомление). И все же при всей важности быстрой реакции окончательный результат зависит от способности быстро наращивать скорость и противостоять утомлению (дистанционная скорость).

Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны быстроты, как быстрота выполнения бросков, передач, ведения, скорость решения тактических задач. Для воспитания сложных реакций можно использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся



предмет (мяч, партнер), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций. Например, сигналом для начала движения в быстрый прорыв может являться мяч, отскочивший от щита.

Высокой частотой движений овладевают при выполнении кратковременных упражнений (10-20 с) в максимальном темпе с таким расчетом, чтобы к концу выполнения, с появлением утомления, скорость не снижалась.

Быстрота стартового ускорения и дистанционная скорость являются фундаментом быстроты в баскетболе, так как на их фоне проявляются другие стороны этого физического качества, например, быстрота передач, ведения и обводки, выполнение элементов быстрого прорыва и прессинга. Добиваться увеличения скорости передвижения можно не только воздействуя на скоростные способности игрока, но и воспитывая силовые способности, совершенствуя технику движений.

Основными средствами воспитания быстроты в баскетболе являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью, а именно:

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);
- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;
- бег за лидером (партнером), бег с разгона;
- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

Не меньшее значение имеет и выносливость. Выносливость – это способность организма проявлять большую работоспособность в специфической деятельности, т.е. преодолевать утомление в течение длительного времени, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту до конца состязания.

Баскетболист, обладающий достаточной выносливостью, более длительное время сохраняет высокую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в одном матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, более результативен.

Для баскетболиста важна как общая, так и специальная выносливость. Развивать их целесообразно последовательно в соответствии с этапами круглогодичной тренировки. На этапе общей подготовки подготовительного периода годичного цикла следует преимущественно заниматься вопросами общей выносливости, что предполагает развитие всех качеств и создание необходимой базы аэробных возможностей. Особенно ценными средствами совершенствования аэробных возможностей являются кроссы, плавание, гребля, ходьба на лыжах и другие упражнения циклического характера, выполняемые с малой, средней и переменной интенсивностью, с постепенным увеличением объема.

Однако длительная равномерная работа монотонна, и баскетболисты не всегда охотно ее выполняют. Предпочтительной формой тренировки является фартлек – бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или на пересеченной



местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

- повышение максимального уровня потребления кислорода;
- развитие способности поддерживать достигнутый уровень;
- увеличение скорости развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

Включая в тренировки упражнения для развития выносливости, необходимо предусматривать, чтобы тренировочные и соревновательные воздействия соответствовали функциональным возможностям и уровню подготовленности игрока. Интенсификация нагрузок возможна при широком использовании средств, стимулирующих восстановительные процессы в организме спортсмена.

Необходимо, прежде всего, рациональное построение занятий. Здесь большое значение имеют:

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;
- вариативность средств и методов тренировки;
- проведение активного отдыха в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;
- выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;
- пассивный отдых в состоянии полного расслабления;
- использование музыки и ритмолидера;
- проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и т.д.);
- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;
- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.

Немаловажное значение для баскетболиста имеет ловкость. Под ловкостью принято понимать способность овладевать сложно координированными движениями, а также быстро и точно решать сложные двигательные задачи и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость – это комплексное качество, в котором органически сочетаются проявление высокого уровня силы и скорости с координированностью движений и их точностью. Различают три степени ловкости. Первая степень – это пространственная точность и координированность движений вообще, вторая – пространственная точность и координированность движений, выполняемых в сжатые сроки, третья – пространственная точность и координированность движений, осуществляемых в сжатые сроки в изменяющихся условиях.

Для баскетбола характерны проявления всех степеней, но особо важна третья – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль



принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

Учитывая специфику проявления ловкости в баскетболе, целесообразно подбирать такие упражнения, которые по своему содержанию и характеру приближались бы к специфике игры. Так, для развития ловкости в передвижениях широко используют специализированные упражнения и игры с характерными для баскетбола сочетаниями: быстрота реакции – стартовое ускорение – дистанционная скорость – одновременное выполнение приемов с мячом и решение тактических задач.

Для развития ловкости в быстро меняющихся игровых ситуациях рекомендуются упражнения типа преодоления полосы препятствий, выполняемые в быстром темпе один за другим, например:

- акробатический прыжок – кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте;

- старт лежа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте. Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фиксируя время, затраченное командами на преодоление препятствий.

Помимо всего прочего также важно воспитывать у баскетболистов гибкость и умение расслабляться. Гибкость – это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения с большой амплитудой весьма необходимо для совершенствования техники движений. Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

Основная задача развития гибкости баскетболиста – совершенствование этого качества применительно к требованиям баскетбола. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.

Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость – повторный. Способность к расслаблению у баскетболистов должна развиваться применительно к бросковым и метательным движениям. Напряженность мышц плечевого пояса, кисти, спины затрудняет освоение техники движений, ограничивает ее вариативность и эффективность. Мягкость, раскрепощенность, маневренность необходимы баскетболистам при передвижениях и прыжках,



особенно при приземлении, в момент, когда игрок готовится к активным повторным действиям. Баскетболисты высокого класса, как правило, владеют искусством расслабления, выполняют приемы легко и свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы, оптимально расслабляя остальные. Для овладения умением расслабляться применяют упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке, более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела.

Умение расслаблять основные группы мышц, обеспечивающие игровые действия, формируется у баскетболистов с помощью следующих упражнений:

- встряхивание кистей при различных исходных положениях;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;
- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
- перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носки от пола;
- поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);
- прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием расслабленной ногой;
- расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка.

**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 (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*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).

### 3.2.4. Избранный вид спорта

#### 3.2.4.1. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку успешно действовать в сложных ситуациях борьбы.

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: *техника нападения* и *техника защиты*. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора и противодействия.

*Основа техники баскетбола* – передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

*Техника владения мячом* включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.



*Передача мяча* – прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации – расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

*Ведение* – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

*Бросок мяча в корзину* – венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

«Тактика» – изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактику принято делить на *тактику нападения* и *тактику защиты* с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникают две задачи: с помощью простых и эффективных средств в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели. По своему характеру все действия нападения подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

*Тактика игры в защите.*

Индивидуальная игра баскетболистов в защите, это те кирпичики, из которых складывается командная оборонительная игра. Индивидуальной защите отводится первое место в процессе обучения ребят оборонительной игре.

Индивидуальные тактические действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а так же игроку с мячом и его попыткам передать, вести и бросить мяч в корзину.

Командные действия: при любой системе защиты необходимо активно вступать в борьбу с нападающей командой, разрушать планы нападающих, не давать подготовиться к атаке корзины, и сделать бросок.

Система, в которой каждому игроку поручается опекать определенного соперника, называется системой личной защиты. Ее ценность состоит: воспитывает чувство личной ответственности, дает возможность распределить игроков в соответствии с индивидуальными особенностями игроков противника.

Зонная защита требует много времени для изучения и применяется с более подготовленными игроками.



Сам процесс обучения технике и тактике необходимо вести параллельно, использовать реальные игровые ситуации. В тренировочной работе необходимо придерживаться известной пословицы: "Повторение - мать учения" Нельзя обучать основам тактики, если ученики слабо подготовлены физически.

## Практический материал по технико-тактической подготовке

### *Техническая подготовка Этап начальной подготовки*

#### *1 год обучения*

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- повороты вперед;
- повороты назад;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача двумя руками от плеча (с отскоком);
- передача двумя руками от груди (с отскоком);
- передача двумя руками снизу (с отскоком);
- передача двумя руками с места;
- передача мяча одной рукой с места;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча со зрительным контролем;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча по дугам;
- ведение мяча по кругам;
- броски в корзину двумя руками сверху;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину двумя руками снизу;
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита;
- броски в корзину двумя руками с места;
- броски в корзину двумя руками в движении;
- броски в корзину двумя руками прямо перед щитом;
- броски в корзину двумя руками под углом к щиту;
- броски в корзину одной рукой от плеча;
- 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 прямо перед щитом;
- броски в корзину одной рукой под углом к щиту;

#### *2-3 год обучения*

- ранее изученные действия



- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;
- 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;
- передача мяча двумя руками в движении;
- передача мяча двумя руками в прыжке;
- передача мяча двумя руками (встречные);
- передача мяча одной рукой сверху;
- передача мяча одной рукой от головы;
- передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком);
- передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком);
- передача мяча одной рукой снизу (с отскоком);
- передача мяча одной рукой в движении;
- ведение мяча без зрительного контроля;
- ведение мяча зигзагом;
- броски в корзину двумя руками (ближние);
- броски в корзину двумя руками параллельно щиту;
- броски в корзину одной рукой сверху;
- броски в корзину одной рукой снизу;
- броски в корзину одной рукой в прыжке;
- броски в корзину одной рукой параллельно щиту;

#### *Тренировочный этап*

##### *1-2 год обучения*

- ранее изученные действия;
- ловля мяча одной рукой в прыжке;
- ловля мяча одной рукой при встречном движении;
- ловля мяча одной рукой при поступательном движении;
- ловля мяча одной рукой при движении сбоку;
- передача мяча двумя руками (поступательные);
- передача мяча двумя руками на одном уровне;
- передача мяча двумя руками (сопровождающие);
- 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);
- 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 без отскока от щита;
- броски в корзину двумя руками в прыжке;
- броски в корзину двумя руками (дальние);
- броски в корзину двумя руками (средние);
- броски в корзину одной рукой (дальние);
- броски в корзину одной рукой (ближние);

### *3-5 года обучения*

- ранее изученные действия;
- броски в корзину двумя руками (добивание);
- броски в корзину одной рукой (добивание);

## *Тактическая подготовка Этап начальной подготовки*

### *Тактика нападения*

- выход для получения мяча;
- выход для отвлечения мяча;
- атака корзины;
- «передай мяч и выходи»;
- розыгрыш мяча;
- наведение;
- пересечение;

### *Тактика защиты*

- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке корзины;
- подстраховка;
- система личной защиты;

## *Тренировочный этап*

### *Тактика нападения*

- заслон;
- 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***

- переключение;
- проскальзывание;
- групповой отбор мяча;
- против тройки;
- против малой восьмерки;
- против скрестного выхода;
- против сдвоенного заслона;
- против наведения на двух;
- система зонной защиты;
- система смешанной защиты;
- система личного прессинга;
- система зонного прессинга;
- игра в большинстве;
- игра в меньшинстве.

#### **Рекомендации по повышению уровня технико-тактической подготовки**

Техника всегда служит для осуществления тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники.

1. Проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств.

2. Введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности.

3. Применение учебных состязаний с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника.

4. Выделение ученику конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам.

#### **3.2.4.2. Психологическая подготовка**

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Психическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам



(неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.)

Лучшая школа психологической подготовки – это участие в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент подготовки спортсмена. Участие в соревнованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, приобретение спортивного мастерства. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия направленные на формирование спортивного характера, важного элемента успешного выступления в соревнованиях.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе, боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление к победе.

При подготовке игроков к соревнованиям нельзя заострять внимание баскетболистов на сильных сторонах соперника, нужно рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является определяющей, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую, и тактическую подготовку.

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **3.2.4.3. Контрольные мероприятия и соревнования**

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня подготовленности спортсмена. Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях мастерства и подготовленности спортсменов состязания играют разную роль в их подготовке.

Новичкам и спортсменам младших разрядов контрольные тренировки и соревнования помогают, прежде всего, лучше овладеть техникой, развить



физические, волевые и психомоторные качества. Для обучающихся спортивно-оздоровительных групп соревнования еще не определяют программу их подготовки, а участие спортсменов в них рассматривается как продолжение тренировочного процесса.

### 3.2.5. Инструкторская и судейская практика

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

По тренерской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

### 3.3. Восстановительные мероприятия

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

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

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

*Во избежание травм рекомендуется:*

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-



весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

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

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

#### **3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Настоящие требования предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по баскетболу.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия врачебного допуска обучающихся к тренировочным занятиям (соревнованиям) по баскетболу;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса (соревнований) санитарным нормам;
- в местах проведения занятий и соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному тренировочному занятию (соревнованию);
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя согласно утвержденному расписанию.



### **Обязанности тренера-преподавателя**

- на всем протяжении тренировочных занятий (соревнований) тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, (соревнований);
- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, (соревнований);
- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся (соревнующихся), освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в том числе и по технике безопасности;
- допускать к занятиям, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;
- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия (соревнования);
- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности. Если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного упражнения, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения;
- тренер-преподаватель несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях (соревнованиях);
- тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;
- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер-преподаватель обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

### **Обязанности занимающихся**

- являться на занятия без опоздания в дни и часы согласно утвержденного расписания;
- строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера-преподавателя, медицинских работников, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий (соревнований);
- покидать места проведения занятий (соревнований) без разрешения тренера-преподавателя;



- своевременно, в том числе после перенесенного заболевания проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- перед занятием обращать внимание на их исправность инвентаря и оборудования, в случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению;

- соблюдать чистоту.

### **Профилактика травматизма**

Наиболее типичные травмы в баскетболе: вывихи, переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения коленного и голеностопного суставов. Чтобы исключить травмы, следует придерживаться следующих рекомендаций:

- тренировочные занятия и соревнования проводить на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры;

- все участники должны быть в спортивной форме;

- перед тренировкой или игрой необходимо снять все украшения (браслеты, серьги, кольца и др.);

- ногти на руках должны быть коротко острижены;

- если обучающиеся носят очки, то они должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу;

- в процессе тренировочных занятий (соревнований) следует соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя (судьи);

- тренировочные занятия (соревнования) должны проходить на сухой площадке;

- все острые и выступающие предметы должны быть загорожены гимнастическими матами или ограждены.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Требования к результатам освоения Программы

Результатом освоения Программы по баскетболу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков по предметным областям:

#### **Теория и методика физической культуры и спорта:**

- история развития баскетбола в мире и России;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по баскетболу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

#### **Общая физическая подготовка:**

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоническое сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

#### **Специальная физическая подготовка:**

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;

- повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

#### **Избранный вид спорта:**

- овладение основами техники и тактики баскетбола;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;



- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнений для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

Для каждого этапа подготовки существует своя система промежуточной аттестации.

Целью промежуточной аттестации являются:

- контроль качества освоения содержания предпрофессиональной Программы;
- установление фактического уровня подготовленности обучающегося по разделам подготовки программы.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждому предметным областям и результаты участия в спортивных соревнованиях.

Перевод обучающихся на следующий год обучения внутри этапов подготовки осуществляется при условии:

*на этапе начальной подготовки:*

- выполнения контрольно-переводных нормативов по разделам подготовки: теоретическая, общефизическая, технико-тактическая и специально-физическая (для НП-3 года обучения);

*на тренировочном этапе:*

- выполнения контрольно-переводных нормативов по разделам подготовки: теоретическая, общефизическая, специально-физическая и технико-тактическая;
- выполнения спортивных разрядов по баскетболу (с ТГ-3 года обучения);

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для своего года обучения, могут быть оставлены один раз на повторное обучение (по решению педагогического совета).

Основной задачей в тренировочном процессе является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся в спортивных школах проходят медицинские обследования в поликлинике по месту жительства. Периодически *проводятся* текущие обследования. Все это позволяет выявить пригодность детей по состоянию здоровья к занятиям спортом, установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Углубленное и этапное обследование дает возможность следить за динамикой этих показателей. Текущее обследование позволяет контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно применять необходимые лечебно-профилактические меры.

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:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

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

#### 4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Таблица 7. Контрольные нормативы по общефизической подготовке (юноши)

| №             | Контрольные упражнения            | оценка |      |             |      |      |
|---------------|-----------------------------------|--------|------|-------------|------|------|
|               |                                   | 1      | 2    | 3           | 4    | 5    |
| <b>10 лет</b> |                                   |        |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 6,1    | 5,9  | <b>5,8</b>  | 5,3  | 5,1  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине       | 0      | 1    | <b>2</b>    | 3    | 4    |
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 140    | 150  | <b>160</b>  | 170  | 185  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 5,20   | 5,10 | <b>4,55</b> | 4,40 | 4,30 |
| <b>11 лет</b> |                                   |        |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 6,0    | 5,8  | <b>5,6</b>  | 5,4  | 5,2  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине       | 1      | 2    | <b>3</b>    | 4    | 5    |
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 150    | 160  | <b>170</b>  | 180  | 195  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 5,00   | 4,50 | <b>4,40</b> | 4,30 | 4,20 |
| <b>12 лет</b> |                                   |        |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 5,9    | 5,7  | <b>5,5</b>  | 5,3  | 5,0  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине       | 2      | 3    | <b>4</b>    | 5    | 6    |
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 160    | 165  | <b>175</b>  | 185  | 200  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 4,50   | 4,40 | <b>4,30</b> | 4,20 | 4,10 |
| <b>13 лет</b> |                                   |        |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 5,7    | 5,5  | <b>5,3</b>  | 5,1  | 4,9  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине       | 2      | 4    | <b>6</b>    | 8    | 10   |
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 165    | 175  | <b>185</b>  | 200  | 210  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 4,35   | 4,30 | <b>4,20</b> | 4,10 | 4,00 |
| <b>14 лет</b> |                                   |        |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 5,6    | 5,4  | <b>5,1</b>  | 4,9  | 4,7  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине (раз) | 4      | 6    | <b>8</b>    | 10   | 12   |
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 175    | 185  | <b>195</b>  | 205  | 215  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 4,20   | 4,10 | <b>4,00</b> | 3,55 | 3,50 |
| <b>15 лет</b> |                                   |        |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 5,5    | 5,2  | <b>4,9</b>  | 4,7  | 4,5  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине (раз) | 6      | 8    | <b>10</b>   | 12   | 14   |
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 180    | 190  | <b>205</b>  | 215  | 225  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 4,15   | 4,05 | <b>3,55</b> | 3,45 | 3,40 |
| <b>16 лет</b> |                                   |        |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 5,3    | 5,0  | <b>4,8</b>  | 4,7  | 4,5  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине (раз) | 8      | 10   | <b>12</b>   | 14   | 15   |



|               |                                   |      |      |             |      |      |
|---------------|-----------------------------------|------|------|-------------|------|------|
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 185  | 195  | <b>210</b>  | 220  | 230  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 4,10 | 4,00 | <b>3.50</b> | 3,40 | 3,30 |
| <b>17 лет</b> |                                   |      |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 5,1  | 4,9  | <b>4.7</b>  | 4,5  | 4,4  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине (раз) | 9    | 11   | <b>14</b>   | 16   | 18   |
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 195  | 210  | <b>220</b>  | 230  | 240  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 4,00 | 3,50 | <b>3.40</b> | 3,30 | 3,20 |
| <b>18 лет</b> |                                   |      |      |             |      |      |
| 1.            | Бег 30 м (с)                      | 4,8  | 4,7  | <b>4.6</b>  | 4,5  | 4,4  |
| 2.            | Подтягивание на перекладине (раз) | 10   | 12   | <b>15</b>   | 17   | 20   |
| 3.            | Прыжок в длину с места (см)       | 200  | 215  | <b>230</b>  | 240  | 250  |
| 4.            | Бег 1000 м (с)                    | 4,00 | 3,45 | <b>3.30</b> | 3,20 | 3,10 |

### Контрольные упражнения и нормативы по специально-технической подготовке (юноши)

#### Методика проведения контрольных упражнений и оценка

##### 1. *Скоростное ведение мяча*

От лицевой линии мериться 20 м. Игрок с мячом находится за лицевой линией. По сигналу игрок ведет мяч правой рукой до дальней отметки (20 м) и назад – левой. При пересечении линии секундомер выключается.

Оценивается техника ведения мяча и время выполнения упражнения.

Таблица 8. Оценка контрольного упражнения «Скоростное ведение мяча»

| инвали | «3» (посредственно) | «4» (хорошо) | «5» (отлично) |
|--------|---------------------|--------------|---------------|
| ИП-2   | 9,8-10,3            | 9,7-10,2     | 9,6 и меньше  |
| ИП-3   | 9,6-10,1            | 9,0-9,5      | 8,9 и меньше  |
| ИП-4   | 9,2-9,6             | 8,7-9,1      | 8,6 и меньше  |
| ИП-5   | 8,8-9,3             | 8,3-8,7      | 8,2 и меньше  |
| ИП-6   | 8,3-8,8             | 7,8-8,2      | 7,7 и меньше  |
| ИП-8   | 8,1-8,6             | 7,5-8,0      | 7,4 и меньше  |

##### 2. *Ведение мяча и бросок (обводка области штрафного броска)*

Игрок становится лицом в поле за лицевой линией справа от щита в месте ее пересечения с линией области штрафного броска.

Как только игрок пересек линию, включается секундомер. Игрок ведет мяч правой рукой, обводя область штрафного броска справа налево. Между усиками он входит в нее и правой рукой бросает мяч в корзину. Поймав мяч в прыжке после отскока (либо попадания), он ведет мяч левой рукой, выходя между лицевой линией и 1 усиком и обводя область штрафного броска в обратном направлении, входит в нее между усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Секундомер останавливается в момент попадания мяча в корзину или касания кольца при точном броске.

В оценку учитывается:

- время выполнения;
- количество попаданий;
- правильность техники (педагогическая оценка).

Таблица 9. Оценка контрольного упражнения «Ведение мяча и бросок»

| класс | «3» (посредственно) | «4» (хорошо) | «5» (отлично) |
|-------|---------------------|--------------|---------------|
| 11-12 | 14,1-15,2           | 12,9-14,0    | 12,8 и меньше |
| 10-11 | 13,6-14,6           | 12,5-13,5    | 12,4 и меньше |
| 9-10  | 12,9-14,0           | 11,7-12,8    | 11,0 и меньше |
| 8-9   | 12,2-13,0           | 11,5-12,2    | 11,4 и меньше |
| 7-8   | 11,1-11,9           | 10,2-11,0    | 10,1 и меньше |
| 6-7   | 10,6-11,1           | 10,0-10,5    | 9,9 и меньше  |

### 3. Прыжок вверх с места (по Абалакову), см

Прыжок выполняется толчком двух ног от поверхности пола со взмахом рук. Измерение высоты прыжка проводят сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Таблица 10. Оценка контрольного упражнения «Прыжок вверх с места»

| класс | «3» (посредственно) | «4» (хорошо) | «5» (отлично) |
|-------|---------------------|--------------|---------------|
| 11-12 | 24                  | 27           | 30            |
| 10-11 | 26                  | 29           | 32            |
| 9-10  | 30                  | 35           | 40            |
| 8-9   | 33                  | 38           | 43            |
| 7-8   | 36                  | 41           | 44            |
| 6-7   | 38                  | 43           | 48            |

### 4. Челночный бег 40 с на 28 м, м

Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 30 м. Отмеряют 28-ми метровый участок (длина баскетбольной площадки), начало и конец которого отмечают чертой (стартовая и финишная). Спортсмен становится за стартовой линией и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты, касается линии и возвращаются к стартовой линии, касаются ее и снова бежит к другой – финишной черте и так в течение 40 секунд. Учитывают расстояние, которое пробегает спортсмен за 40 секунд.

Таблица 11. Оценка контрольного упражнения «Прыжок вверх с места»

| класс | «3» (посредственно) | «4» (хорошо) | «5» (отлично) |
|-------|---------------------|--------------|---------------|
| 11-12 | 165                 | 170          | 185           |
| 10-11 | 170                 | 185          | 200           |
| 9-10  | 180                 | 200          | 220           |
| 8-9   | 195                 | 215          | 235           |
| 7-8   | 205                 | 225          | 245           |

## 4.3. Медицинские указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением «О текущем контроле и итоговой аттестации» в апреле – мае.

Оценку уровня физической и технической подготовленности спортсмена определяют тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих обучение по Программе.



Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартизации проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

Результат, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем включаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих возможностей спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым. Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения). Тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реально возникает в ходе тестирования создается соревновательная обстановка. Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

1. «Баскетбол: правила, техника, тактика, игра» Люсьен Легран, Мишель Ра, Москва, Астрель, 2004.
2. «Баскетбол. Начальный этап обучения» В.В. Кузин, Москва, Физкультура и спорт, 2002.
3. «Упражнения и игры с мячом» В.С. Кузнецов; Москва НЦ ЭНАС, 2006.
4. «Спортивные игры» В.В. Марущак; Москва Военное издательство, 1985.
5. «Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения» Ю.Д. Железняк; Москва Академия, 2004.
6. «Энциклопедия физических упражнений» Талага Е., Москва, Физкультура и спорт, 1998.
7. «Когнитивные способности: диагностика и развитие», Лях В.И., Москва, «ТВТ Дивизион», 2006.
8. «Основы групповой подготовки юношей», В.Н. Курьсь, Москва, ФиС, 2004.
9. «Популярные игры» М.Н. Жуков, Москва, Академия, 2002.
10. «Общеподготовительные упражнения» И.П. Залетаев, Москва, ФиС, 2002.
11. «Исследование подвижных игр и соревновательных упражнений в учебно-тренировочных занятиях по баскетболу» Красноярск ЕДЮСШОР УМО, 2006.

### 5.2. Список аудиовизуальных средств

1. Видеозапись. Баскетбол. 13 Международный семинар тренеров по баскетболу (видеотриллеры, обучающее видео онлайн и на DVD).

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите:

- обучение и совершенствование индивидуальным действиям в защите для игроков 8-10 лет;
- обучение индивидуальных, групповых и командных действий в защите для игроков 11-14 лет;
- обучение личной командной защиты для игроков 15-17 лет, подводящие упражнения.

Тренер ЦСЖА Луис С (Сербия):

- методика обучения техническим приемам игры в нападении для игроков 8-10 лет;
- обучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении для игроков 11-14 лет;
- тактика командного нападения против личной защиты для игроков 15-17 лет, подводящие упражнения.

Тренер ЦСЖА Лукич З. (Сербия):

- эффективность игроков с мячом и без него;

Главный тренер команды ЦСКА Этторе Миссина:

- средства и методы ОФП и СФП при работе с игроками 8-10 лет.

### 5.3. Перечень Интернет-ресурсов

1. [http://www.basketball-online.com/sport/basketbol/uroki\\_basketbola\\_ot\\_maykla\\_djordana/](http://www.basketball-online.com/sport/basketbol/uroki_basketbola_ot_maykla_djordana/)
2. <http://basketball-video.simf.com.ua/>
3. <http://www.fifa-basketball.ru/>
4. <http://adamsport.kz/video/uroki-basketbola-video/>