

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**(МАУ СШ УГО)**

Принято тренерским советом **УТВЕРЖДАЮ**

Протокол совещания № 3 от 31.08.2021 Директор МАУ СШ УГО

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Б. В. Косулин

 Приказ от 02.09.2021 № 77

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта от 10 апреля 2013 года № 114 (ред. от 23.07.2014г.)

**Срок реализации Программы:**

- на этапе начальной подготовки - 3 года

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

 г. Уссурийск

2021 год.

Авторы-составители:

***Пригородова Наталья Сергеевна –*** специалист в области физической культуры и спорта, заместитель директора по спортивно-методической деятельности муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» Уссурийского городского округа.

***Мухачева Марина Александровна*** – инструктор-методист муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» Уссурийского городского округа.

 ***Юневич Марина Николаевна*** - инструктор-методист муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» Уссурийского городского округа.

***Антонов Алексей Валерьевич*** – тренер высшей квалификационной категории муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» Уссурийского городского округа.

***Селезнев Роман Андреевич*** - тренер муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» Уссурийского городского округа.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………..................... 5
	1. Нормативно-правовая база ………………………………………………….. 5
	2. Характеристика вида спорта ………………………………………………... 5
	3. Организация спортивной подготовки в Учреждении регламентируется ……………………………………………………………………………………….. 9
	4. Субъекты спортивной подготовки Учреждения …………………………. 9
	5. Мероприятия направленные на реализацию программы спортивной подготовки ………………………………………………………………………… 10
	6. Основополагающие принципы спортивной подготовки ……………….... 11
	7. Формы спортивной подготовки …………………………………………… 13
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………….. 15
	1. Режим тренировочного процесса…………………………………………... 15
	2. Этапы спортивной подготовки …………………………………………….. 15
	3. Продолжительность тренировочных занятий ………………………….…. 15
	4. Минимальный возраст для зачисления ……………………………….….. 16
	5. Минимальное количество спортсменов в группах …………………….… 16
	6. Медицинские и возрастные требования……………………………….….. 16
	7. Задачи тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки ………………………………………………………………………… 17
	8. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки ………………………………………………. 20
	9. Тренировочные нагрузки …………………………………………….……. 20
	10. Планируемые показатели соревновательной деятельности …………….. 22
	11. Перечень тренировочных сборов ………………………………………… 23
	12. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию …………………………………………………………………… 26
	13. Структура годичного тренировочного цикла …………………………….. 29
	14. Годовой план тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки …………………………………………………………………………………….... 34
	15. Номера и направленность недельных микроциклов в группах ………..… 35
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ……………………………………………...… 37
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях трениро­вочных занятий и соревнований ……………………………………………………………………..…………….…. 37
	2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок ……………………………………………………………………………………… 63
	3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля …………………………………………………….….. 65
	4. Причины возникновения травм, их профилактика ………………………. 76
	5. Рекомендации по организации психологической подготовки ………..… 76
	6. План применения восстановительных средств ……………………..……. 77
	7. План антидопинговых мероприятий ………………………………..……. 80
	8. Инструкторская и судейская практика …………………………………… 82
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……..…………. 85
	1. Основные критерии реализации Программы …………………………….. 85
	2. Требования к результатам реализации Программы ……………………… 87
	3. Показателями освоения Программы ……………………………………… 88
	4. Критерии оценки эффективности деятельности Учреждения ………….. 88
	5. Внутренний контроль за реализацией Программы ……………………… 89
	6. Комплексы упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования ………………………………………….. 93
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ…………………………………………………………………….107
6. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол муниципального автономного учреждения «Спортивная школа» Уссурийского городского округа (долее – Учреждение), разработана в соответствии с указами и распоряжениями Президента Российской Федерации, постановлениями и распоряжениями Правительства Российской Федерации, Федеральным законам от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями, Федеральным стандартом спортивной подготовке по виду спорта баскетбол утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114, приказом Министерства спорта Российской федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2015 г. № 61 «Об утверждении СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению устройству и содержанию объектов спорта», уставом Учреждения и иными локальными нормативными документами Учреждения.

1.2. **Баскетбол** - одна из наиболее популярных спортивных игр в России. В Российской Федерации в секциях учреждений, организаций, в командах и клубах организованно занимаются баскетболом более 200 тысяч спортсме­нов. Для баскетбола характерны разнообразные двигательные навыки и вы­сокий уровень развития физических качеств. В современном социуме баскет­бол имеет оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. За­нятия баскетболом помогают формировать морально-волевые качества, чув­ство коллективизма. В современной системе образования баскетбол включён в программы физического воспитания школьников, учреждений общего среднего, среднего, профессионального, специального и высшего образова­ния.

Многолетнее обучение требует учёта особенностей возрастного разви­тия, и в связи с этим, тщательного подбора средств и методов спортивной работы. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего физического и психического развития. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физиче­ской культуры. Баскетбол специфичен. В нём сочетается большой количе­ственный показатель набранных очков за игру, частота смены промежуточ­ных результатов, отсутствие ничейного результата, невозможность компро­миссного решения противоборства. Для достижения успеха необходимы со­гласованные действия всех членов команды, подчинение индивидуальных действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкрет­ную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

* *центровой игрок*должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью, прыгучестью и чувством кольца;
* *крайний нападающий*это, прежде всего, высокий рост, быст­рота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снай­перские способности, умение оценить игровую обстановку, атаковать и за­щищаться;
* *защитник это* универсальный игрок, должен быть максимально быстрым и выносливым, внимательным и тактически грамотным, обладать снайперскими способностями. Распределение игроков по амплуа - один из основных принципов и условий успешной игровой деятельности команды. Результативность игровых действий связана с показателями сенсомоторного реагирования спортсменов. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», и взаимосвязь зрительного и двигатель­ного анализаторов спортсменов, которые следует рассматривать как компо­ненты специальных способностей баскетболистов. Баскетболистам различ­ных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием времен­ных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах от 5 до 22 с, что связано с организацией игры в нападении и в защите. Центровые - в интервале 3 с, отведённых правилами на игру в 3-х секундной зоне. Игроки передней линии - в рамках до 1 с. - наиболее устойчи­вом интервале времени для выполнения броска.

Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и противодействии игроков соперника. В связи с этим на первый план выступают тре­бования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в быстроте принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта и ли­цами, не занимающимися спортом. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учёта вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в экстремальных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих устойчивость баскетболистов в игровой деятельно­сти, применяют тестирование и типовые методы исследования психологиче­ской устойчивости индивидуумов к экстремальным ситуациям.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приё­мов защиты и нападения, а совокупность действий, объединённых общей це­лью. Каждый игрок должен не только уметь атаковать, но и активно защи­щать своё кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему воз­можности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и пра­вильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков ко­манды противника, партнёров и местонахождение мяча. В игре, баскетболист выполняет большую работу и несёт значительную нагрузку. За игру спортс­мен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остано­вок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча. За последнее время игра стала значительно динамичнее. Это выражается, прежде всего, в повышении манёвренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный харак­тер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей это величина максимального потребления кислорода (МПК) у баскетболистов растёт по мере их квалификации и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80­90% максимального энергетического потенциала. Это очень высокие показа­тели энэрготрат, особенно с учётом роста и массы тела. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает предельных величин - 180-210 уд/мин. В связи с этим, величина тренировочных нагрузок должна отражать специ­фику вида спорта и моделировать уровень воздействия тех или иных упраж­нений, на его организм каждого спортсмена. Тренеру важно учитывать тре­нирующее воздействие упражнений и знать, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд/мин; уровень потребления кислорода, расположен в пределах 30% от максимальной величины. При выполнении специальных упражнений средней интенсивности, ЧСС находится в пределах 140-150 уд/мин, уровень потребления кислорода в пределах 50%. При выполнении игровых упраж­нений ЧСС достигает 172-187 уд/мин, а величина кислородного долга со­ставляет 5-7 л/мин. Группировка типовых упражнений по уровню трениро­вочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных сокра­щений с характером энергообеспечения и преимущественной направленно­стью на решение определённых педагогических задач. За игру спортсмен те­ряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсменов разного пола и квалификации различны. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости мобилизации мо­рально-волевых качеств, для достижения успеха.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, поможет правильно спланировать тренировочный и соревновательный процессы, выполнить нормативные требования Федерального стандарта спортивной подготовки.

1.3. **Организация спортивной подготовки в Учреждении регламентируется:**

- программами спортивной подготовки по избранным видам спорта;

- годовым планом спортивной подготовки;

- планами тренировочных занятий;

- единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- единым календарным планом региональных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- единым календарным планом муниципальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- годовым календарным планом спортивных мероприятий Учреждения;

- расписанием тренировочных занятий;

- другими локальными актами Учреждения.

* 1. **Субъекты спортивной подготовки Учреждения:**

Органом управления деятельностью Учреждения является управление по делам молодежи физической культуры и спорта администрации Уссурийского городского округа.

Спортсмены - лица, проходящие спортивную подготовку, объединённые в спортивные команды и выступающие от Учреждения либо в составе сборной команды субъекта в спортивных соревнованиях.

Тренеры – лица, осуществляющие реализацию программы спортивной подготовки в Учреждении.

Медицинские работники Учреждения – лица, контролирующие состояние здоровья занимающихся и санитарное состояния мест тренировочных занятий.

Иные специалисты, необходимые для организации и обеспечения спортивной подготовки.

* 1. **Мероприятия направленные на реализацию программы спортивной подготовки.**

Согласно Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», требований Федерального стандарта спортивной подготовке по виду спорта баскетбол утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114,

Учреждение проводит следующие мероприятия направленные на реализацию программы спортивной подготовки:

* отбор и набор лиц для прохождения спортивной подготовки;
* организация и проведение тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов);
* участие спортсменов в спортивных соревнованиях, согласно календарному плану;
* учет прохождения система­тического медицинского контроля занимающихся;
* антидопинговые мероприятия;
* ознакомление спортсменов с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки;
* материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе: спортивной экипировкой, оборудова­нием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

Кроме того, Учреждение решает организационные и методические задачи, в том числе:

* организация методической и инновационной работы по виду спорта баскетбол;
* разработка и апробация «пилотных», авторских и экспериментальных программ спортивной подготовки, методических рекомендаций и региональных требований к развитию системы подготовки спортивного резерва по баскетболу;
* оказание методической помощи специалистам, осуществляющим спортивную подготовку, при участии во всероссийских и региональных программах и конкурсах;
* обобщение опыта работы тренеров по проведению спортивно-массовых мероприятий и организации тренировочного процесса;
* реализация комплексной программы работы с тренерскими кадрами и спортивным активом (семинары, консультации, курсы, конференции, круглые столы);
* методическая работа с кадровым резервом;
* организационно - методическая помощь в работе сотрудникам Учреждения в соответствии с Уставом.
	1. **Основополагающие принципы** спортивной подготовки:

*Направленность на максимально возможные (высшие) достижения* реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применение оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничества. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой спортивной деятельности, и содействует развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

*Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки* выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победа на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

*Индивидуализация спортивной подготовки* с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех приемов, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются спортсменом на каждой тренировке.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки* – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в объеме тренировочных средств.

*Непрерывность и цикличность процесса подготовки*. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

*Возрастание нагрузки*. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

*Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности*. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня. Участвуя в 10-12-15 соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует техническое мастерство, обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

*Комплексность* – определяется последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

* 1. Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в **следующих формах:**

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (спортивной дисциплины), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- работа по индивидуальным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки; работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства;

- тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, планом физкультурных и спортивных мероприятий Приморского края, планом физкультурных и спортивных мероприятий Уссурийского городского округа;

- инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

- медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обследования, осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований;

- система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких результатов.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Режим тренировочного процесса

Тренировочный период (год) в Учреждении начинается с 1 января. Процесс спортивной подготовки ведется на русском языке.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

2.2. **Этапы спортивной подготовки. Продолжительность этапов спортивной подготовки**

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап (этапе спортивной специализации) – до 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – весь период с учетом спортивных достижений, возраст занимающихся на дан6ном этапе не ограничен, если спортсмен продолжает выступать в составе сборной команды Уссурийского городского округа, Приморского края или Российской Федерации.

* 1. **Продолжительность тренировочных занятий** исчисляется в астрономических часах (1 час равен 60 минутам), и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х непрерывных часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х непрерывных часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х непрерывных часов;

- при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать – 6 астрономических часа.

* 1. **Минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки:**

- на этап начальной подготовки – 8 лет;

- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 11 лет;

- этап спортивного совершенствования – 14 лет.

2.5. **Минимальное количество лиц**, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по баскетболу:

- на этап начальной подготовки – 15 человек;

- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 человек;

- этап спортивного совершенствования – 6 человек.

* 1. **Медицинские и возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**:

- На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий, достигшие возраста, указанного в пункте 2.4. а также, физическая подготовленность которых соответствует требованиям избранного вида спорта по результатам индивидуального отбора.

- На тренировочный этап зачисляются занимающиеся не младше возраста, указанного в пункте 2.4. проявившие способности в баскетболе, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта.

- На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены не младше возраста, указанного в пункте 2.4. выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке для избранного вида спорта, выполнившие (подтвердившие) норматив первого спортивного разряда, вошедшие в основной (резервный) состав сборных команд Приморского края или Российской Федерации, показывающие стабильные высокие результаты на официальных спортивных соревнованиях.

При формировании этапов совершенствования спортивного мастерства списки спортсменов утверждаются Уполномоченным органом.

* 1. **Задачи тренировочного процесса на каждом этапе спортивной подготовки**

На протяжении всего тренировочного периода в Учреждении баскетболисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действи­ям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможно­стей,
* планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и расширения сферы взаимодействий с партнёрами,
* переход от общих средств к наиболее специализированным для баскетбо­листа,
* увеличение доли соревновательных упражнений в процессе подготовки,
* увеличение объёма тренировочных нагрузок,
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, применение восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособно­сти и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Тренеры Учреждения в практике своей работы руководствуется выполнением следующих задач.

*Задачи на этапе начальной подготовки*:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

- Формирование стойкого интереса к занятиям.

- Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

- Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правила­ми мини-баскетбола.

*Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):*

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

- Совершенствование специальной физической подготовленности.

- Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Индивидуализация подготовки.

- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

- Овладение основами тактики командных действий

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

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

*Задачи тренировочного этапа начальной специализации (1-2 год):*

- Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

- Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

- Обучение тактическим действиям и их совершенствование в игре, когда баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии, но чёткой специализации по амплуа ещё нет.

- Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве Учреждения, города.

*Задачи тренировочного этапа углублённой специализации (3-5 год)*

- Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости

- Обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в услови­ях, близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Специализация по амплуа. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

*Задачи этапа спортивного совершенствования:*

- Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболи­стов до уровня требований в командах высших разрядов.

- Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

- Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учётом амплуа в сложной соревновательной обстановке.

- Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов.

- Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

* 1. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

 Таблица № 1

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 года | 2 года  | 3 года | 1 года | 2 года | 3 года | 4 года | 5 года  |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **416** | **520** | **624** | **728** | **728** | **728** | **936** |
| **Кол-во часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **10** | **12** | **14** | **14** | **14** | **18** |
| Общая физическая подготовка | 87-93 | 104-116 | 104-116 | 93-104 | 112-124 | 58-87 | 58-87 | 58-87 | 56-74 |
| Специальная физическая подготовка | 28-34 | 41-50 | 41-50 | 52-72 | 62-87 | 87-101 | 87-101 | 87-101 | 131-159 |
| Техническая подготовка  | 62-68 | 91-95 | 91-95 | 119-124 | 143-150 | 174-182 | 174-182 | 174-182 | 187-234 |
| Тактическая, теоретическая психологическая подготовка  | 37-46 | 62-83 | 62-83 | 114-130 | 137-156 | 182-218 | 182-218 | 182-218 | 243-299 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка  | 37-46 | 41-58 | 41-58 | 41-52 | 50-62 | 58-72 | 58-72 | 58-72 | 74-93 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика  | 24-37 | 41-50 | 41-50 | 52-72 | 62-87 | 94-109 | 94-109 | 94-109 | 131-149 |

* 1. **Тренировочные нагрузки**

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсме­нов ведется на основе чёткого планирования и учёта нагрузки на возрастных эта­пах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка сокращается, доля специ­альной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно воз­растает.

Распределение нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в относительном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время трени­ровки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Анало­гичная методика применяется в соотношениях технической и тактической под­готовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 180-210 уд/мин. Планирование интенсивности тре­нировочной нагрузки соответствует этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью даёт перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливо­сти учитывается, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых. Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако, если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала применяются скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

С особой спецификой надо подходить к построению тренировочного процесса на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. При трёхразовых тренировках в день каждое заня­тие должно иметь чёткую направленность Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на по­следующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причём одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая второстепенна.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без неё и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинени­ем или укорочением пауз между повторениями. Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

* 1. **Планируемые показатели соревновательной деятельности**

Таблица № 2

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совер­шенствования спортивного мастерства |
| до года  | свыше года | до двух лет | свышедвух лет |
| Контрольные | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 - 5 | 3 - 5 | 5 - 7 |
| Отборочные | - | - | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20 - 25 | 40 - 50 | 50 - 60 | 60 - 70 |

Показатели соревновательной деятельности команд всех возрастных групп юношей и девушек планируются на уровне призовых мест в муниципальных, региональных первенствах и 1-10 место во Всероссийских соревнованиях.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха лиц, про­ходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, яв­ляющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в со­ответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица № 3).

* 1. **Перечень тренировочных сборов:**

Таблица № 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировоч­ных сборов | Предельная продолжительность сборов по эта­пам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальноечисло участников сбора |
| Этап со­вершен- ствования спортивно­го мастер­ства | Тренирвочный этап (этап спор­тивной специализации) | Этап началь­ной подгтовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подго­товке к между­народным соревнованиям | 21 | 18 |  | Определяется организацией, осуществляющей спортивную под­готовку |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подго­товке к чемпио­натам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 |  |  |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подго­товке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 |  |  |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подго­товке к офици­альным соревно­ваниям Москвы | 14 | 14 |  |  |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 |  | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановитель­ные тренировоч­ные сборы | До 14 дней |  | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обсле­дования | До 5 дней, но не более 2 раз в год |  | В соответ­ствии с пла­ном комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в канику­лярный период |  |  | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

* 1. Процесс спортивной подготовки осуществляется в одновозрастных и разновозрастных группах по избранному виду спорта, индивидуально. Начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового календарного плана, определенного данной группе. Так, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового календарного плана каждой группы был выполнен полностью.
	2. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать следующие условия:
		1. - разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
		2. - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
		3. - не превышен максимальный количественный состав объединенной группы с учетом техники безопасности по виду спорта.
	3. Во время каникул и по окончании учебного года в общеобразовательных школах или других учебных заведениях количество занимающихся может составлять 50 % от имеющегося списочного состава при условии выполнения занимающимися тренировочных упражнений по индивидуальному плану.
	4. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, заданиям тренера допустима в объеме до 25% годового плана спортивной подготовки. Организация такой формы работы используется, как правило, в каникулярный период для обеспечения непрерывности процесса спортивной подготовки на период активного отдыха занимающихся с учетом продолжительности отпусков тренерского состава.
	5. Самостоятельная работа планируется тренером и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности занимающихся.

План самостоятельной работы содержит:

* + 1. - перечень упражнений общефизической подготовки (различные виды бега, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах и пр. желательно в парковой зоне, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;
		2. - перечень упражнений специальной физической подготовки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности занимающихся (подтягивание, отжимание, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;
		3. - перечень упражнений обязательной технической подготовки не требующий специализированного спортивного оборудования для поддержания стабильности технических навыков и приемов;
		4. - примерный распорядок дня, учитывающий обязательный дневной отдых на жаркое время суток в виде пассивного отдыха (послеобеденный сон, чтение тематической литературы, просмотра тематических фильмов);
	1. Занимающимся среднего и старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером.
	2. В дневнике самоконтроля фиксируется:
		1. - тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;
		2. - результаты контрольных испытаний соревнований;
		3. - основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
		4. - использование аудио- и видеоматериалов;
		5. - посещение спортивных мероприятий;
		6. - судейская практика;
		7. - другие виды (формы) самостоятельной работы.
	3. На этапах совершенствования спортивного мастерства в обязательном порядке осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки с учетом официального календаря соревнований, тренировочных сборов по подготовке к ним.
	4. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:
		1. - закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
		2. - повышение индивидуального уровня теоретических знаний по видам спорта;
		3. - устранение недостатков в уровне готовности технической подготовки.
	5. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с Федеральным законом с учетом этапов спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Таблицами 4, 5, 6.

Таблица № 4

Оборудование и спортивный инвентарь необходимые

для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nп/п | Наименование | Единица измерения | Количествоизделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 10 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 11 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 14 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 15 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 17 | Скакалка | штук | 24 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 20 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 21 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

Таблица № 5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Ед. изме­рения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствова­ния спортивного мастерства |
| Кол-во | Срок эксплуатации (месяцев) | Кол-во | Срок эксплуатации (месяцев) | Кол-во | Срок эксплуатации (месяцев) |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на занима­ющегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |

 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование Таблица № 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Ед. изме­рения | Расчетная единица | этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствова­ния спортивного мастерства |
| Кол-во | Срок эксплуатации (месяцев) | Кол-во | Срок эксплуатации (месяцев) | Кол-во | Срок эксплуатации (месяцев) |
| 1 | Гольфы | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Кроссовки для баскетбола | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | Кроссовки легко­атлетические | пар | на занима­ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Майка | штук | на занима­ющегося | - | - | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 7 | Носки | пар | на занима­ющегося | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  |  |  |  |
| 8 | Полотенце | штук | на занима­ющегося | - | - | - | - | - | 1 |
| 9 | Сумка спортивная | штук | на занима­ющегося | - | - | - | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Фиксатор голено­стопного сустава  | Ком-лект | на занима­ющегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Фиксатор колен­ного сустава  | Ком-лект | на занима­ющегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Фиксатор луче­запястного сустава  | Ком-лект | на занима­ющегося |  |  |  |  | 2 | 1 |
| 13 | Футболка | штук | на занима­ющегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная | штук | на занима­ющегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортив­ные (трусы спортивные) | штук | на занима­ющегося |  |  | 3 | 1 | 5 | 1 |
| 16 | Шорты эластич­ные (тайсы) | штук | на занима­ющегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |

* 1. Структура годичного цикла (название и продолжитель­ность периодов, этапов, мезоциклов)

Тренировочный процесс в Учреждении стро­ится на основе законченных структурных единиц, в рамках которых проис­ходит построение спортивной тренировки. В зависимости от времени, в те­чение которого осуществляется тренировочный процесс, используют три уровня структуры тренировки: *микро, мезо и макро - структуры.*

Тренерский состав Учреждения при построении тре­нировочных занятий руководствуется следующими рекомендациями:

*микро-структура* - структура отдельного тренировочного занятия и ма­лых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

*мезо­структура* - это структура средних циклов тренировки (мезоциклов), вклю­чающих относительно законченный ряд микроциклов;

*макро-структура* **-** это структура больших тренировочных циклов, в том числе полугодичных, го­дичных и многолетних.

Построение тренировки на основе циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки, величину трениро­вочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта. В связи с этим в динамике развития работоспособ­ность в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

- зону пред-рабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»;

- зону врабатываемости;

- зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

- зону снижения работоспособ­ности.

Период врабатывания охватывает - 20-30% общего объёма работ, устойчивого состояния - 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления - 30-35%.

**Микроцикл**. В частности, отдельный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: *стимуляционной* (кумуляционной), которая связана с определенной степенью утомления и *восстановления* (занятие восстановительного характера или полный отдых). Микроцикл может включать несколько кумуляционных и восстановительных фаз. В большинстве случаев микроцикл длится неделю. Однако его продолжительность может быть и иной: минимум - два дня, а максимум - 14 дней. Не может быть, одной структуры микроциклов, пригод­ной для всех случаев спортивной практики. Построение режима нагрузок и отдыха в микроцикле, при котором происходит повышение функциональных возможностей, техники движений, силы, быстроты и других физических ка­честв, характерно для развивающих микроциклов. В них чаще всего возмож­ны два варианта чередования занятий и отдыха:

1. Когда очередное занятие в микроцикле приходится на фазу суперкомпенсации, т. е. проходит на фоне повышенной работоспособности как отставленного эффекта предыдущего занятия;

2. Когда занятие проводится на фоне значительного недостаточного восстановления работоспособности после предыдущего.

При построении предсоревновательных микроциклов по «принципу маятника» структура тренировочного процесса у спортсменов строится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов: «специализированных» и «контрастных». В практике спорта микроциклы высокой специа­лизации также называют основными (0-циклы), а низкой - регулировочными (Р-циклы). Ритм чередования микроциклов задается с таким расчетом, чтобы фаза повышенной готовности спортсмена совпадала в результате повторений днями, на которые намечено основное соревнование. Соревновательные мик­роциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Восстанови­тельные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой. В зависимости от того, как происходит управление работоспособностью и восстановительными процессами, выделяются несколько типов восстановительных микроциклов:

- восстановительно-разгрузочные,

- восстановительно-компенсирующие,

- восстановительно-поддерживающие;

- восстановительно-подготовительные,

- восстановительно-профилактические и др.

**Мезоцикл -** тренировки можно определить как серию микроциклов раз­ного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под-этап тренировки. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Различают следу­ющие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно­-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстанови­тельный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировоч­ном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл*характеризуется по­вышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

*Базовый мезоцикл*отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объе­му и интенсивности, направленная на повышение функциональных возмож­ностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

*Контрольно­ подготовительный мезоцикл*представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Мезоцикл данного типа может со­стоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного мик­роцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы*ти­пичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных.

*Соревновательные мезоциклы*- это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности суще­ствующего спортивного календаря, программам, режиму соревнований, со­став участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы*подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований.

**Макро циклы.** Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Основной фактор, определяющий структуру годич­ного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортив­ной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежне­го рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спор­тивного достижения в году).

Фазы развития спортивной формы являются ос­новой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру пе­риодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный пери­од* соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. Подготови­тельный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: *общеподготовительный* и *специально­подготовительный*. У начинающих спортсменов общеподготовительный пе­риод более продолжителен, чем специальноподготовительный. По мере ро­ста спортивной квалификации спортсменов длительность обще­подготовительного этапа сокращается, а специальноподготовительного - увеличивается.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обуче­ния, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны планы-графики подготовки на каж­дый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-го года занятий содер­жит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл за­вершается соревнованиями, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

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

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

* 1. **Годовой план тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки**

Таблица№ 7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этап начальной подго­товки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации | Этап совершен­ствованияспортивного мастерства |
| До года | Свыше года | Этап начальной специализации | Этап углубленной специализации |
| 1 год | 2 год  | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год  | 5 год | Без ограничений |
| **Всего часов в год** | **312** | **416** | **416** | **520** | **624** | **728** | **728** | **728** | **936** |
| **Кол-во часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **10** | **12** | **14** | **14** | **14** | **18** |
| Общая физическая подготовка | 93 | 116 | 116 | 104 | 120 | 85 | 85 | 85 | 71 |
| Специальная физическаяподготовка | 34 | 50 | 50 | 72 | 87 | 100 | 100 | 100 | 140 |
| Техническаяподготовка | 68 | 95 | 95 | 124 | 150 | 178 | 178 | 178 | 200 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка  | 46 | 72 | 72 | 120 | 140 | 200 | 200 | 200 | 299 |
| Технико-тактическая (интегральная подготовка) | 46 | 42 | 42 | 45 | 57 | 70 | 70 | 70 | 90 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судей­ская практика | 25 | 41 | 41 | 55 | 70 | 95 | 95 | 95 | 136 |

* 1. Номера и направленность недельных микроциклов в
	группах начальной подготовки

**Обще-подготовительные:** 1-11, 20-25, 30-34, 46-47.

*Направленность занятий в микроцикле*:

техническая подготовка – 1 тренировочное занятие;

физическая подготовка - 1 тренировочное занятие;

технико-тактическая подготовка (в группе НП свыше года) – 1 тренировочное занятие;

игровая подготовка – 1 тренировочное занятие;

отдых – 4 дня, в группах НП свыше года - 3 дня.

**Специально-подготовительные:** 13-16, 26-29, 35-37, 48-49.

*Направленность занятий в микроцикле*:

физическая подготовка – 1 тренировочное занятие;

технико-тактическая подготовка – 1 тренировочное занятие;

игровая подготовка – 1тренировочное занятие, в группе НП свыше года - 2 тренировочных занятия;

отдых – 4 дня, в группе НП свыше года - 3 дня.

**Предсоревновательные:** 17 и 19, 38 и 39, 41-44, 50-51.

Направленность занятий в микроцикле:

технико-тактическая подготовка – 2 тренировочных занятия;

игровая подготовка – 1-2 тренировочных занятия;

отдых – 4 дня, в группе НП свыше года - 3 дня.

**Соревновательные:** 12, 40, 45, 52.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры с восстановительными заня­тиями

* 1. **Номера и направленность недельных микроциклов групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

**Обще-подготовительные:** 1-11, 20-25, 30-34, 46-47

*Направленность занятий в микроцикле.*

физическая подготовка – 2 тренировочных занятия;

технико-тактическая подготовка – 2 тренировочных занятия;

игровая подготовка – 1 тренировочное занятие;

отдых – 2 дня.

**Специально-подготовительные:** 13-16, 26-29, 35-37, 48-49.

*Направленность занятий в микроцикле:*

физическая подготовка – 1 тренировочное занятие;

технико-тактическая подготовка – 3 тренировочных занятия;

игровая подготовка – 1 тренировочное занятие;

отдых – 2 дня.

**Предсоревновательные микроциклы:** 17 и 19, 38 и 39, 41-44, 50-51.

*Направленность занятий в микроцикле:*

технико-тактическая подготовка – 3 тренировочных занятия;

игровая подготовка – 2 тренировочных занятия.

отдых – 3 дня.

**Соревновательные микроциклы**: 12, 40, 45, 52.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧВСТЬ
	1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях трениро­вочных занятий и соревнований
		1. **Общая физическая подготовка.**

В состав ОФП входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и области таза. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно­силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внима­ния. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизато­ры, скакалки); на гимнастических снарядах и тренажёрах.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные ком­бинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: короткие дистанции: 20, 30, 60 м, повторный на отрезках по 20-30-60м. Челночный бег. Кроссовый бег от 500 до 1500 метров.

Прыжки: в длину с места, с разбега, с места в высоту, в глубину, тройной пры­жок, повторные из полного приседа и т.д. Метания: малого мяча с места, медицынболов, баскетбольных мячей.

* + 1. **Специальная физическая подготовка.**

Важность специальной физической подготовки баскетболистов велика. Для того чтобы полноценно играть в современный баскетбол, одного таланта не достаточно. Необходимо иметь хорошее физическое развитие. В данной таблице показан тренировочный процесс для команд. Представлено 3 метода рабо­ты на станциях.

*Повторный метод* (Развитие основной силы рук и ног). Работа на каждой станции 15 секунд, между станциями отдыха нет. Между подходами во время отдыха, выполняются упражнения на растяжку.

Таблица № 8

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение на станциях | Рабочая нагрузка (максимальная) |
| Толчок штанги | 80 % |
| Приседание со штангой | 80 % |
| Подъём и толчок штанги | 90 % |
| Приседание с грузом | 90 % |
| Подъём штанги | 80 % |
| Приседание с грузом |  80 % |

*Интервальный метод*(Развитие взрывной силы) Работа на станциях 20 секунд, отдых между станциями 15 секунд. Отдых между сериями 4 ми­нуты, выполняются упражнения на растяжку. Упражнения на станциях:

- Толчок штанги.

- Приседания с грузом.

- Отжимание.

- Прыжки через препятствие.

- Поочерёдное выпрямление рук с гантелями.

- Приседания.

*Индивидуальный метод*(Развитие выносливости мышц). Работа на каж­дой станции 15 секунд. Между станциями отдыха нет. Отдых между под­ходами 1-2 минут, выполняются упражнения на растяжку. Упражнения на станциях:

- Толчок штанги от груди.

- Приседания с грузом.

- Подъем туловища.

- Отжимания от препятствия.

- Подъем по лестнице.

- Подъем туловища, лёжа на животе.

- Подъём туловища в висе.

- Выпрыгивание из приседа.

- Повороты туловища с набивным мячом.

\* Для того чтобы определить рабочую нагрузку, используйте ниже приведённую форму­лу:

 Х % (по таблице) Х максимально поднимаемый вес = рабочая нагрузка

100%

Эта система применима на сборах, но с учётом возраста и индивидуальных дозированных нагрузок. В детско-юношеском возрасте данные нагрузки возможны в пределах 1/3 - от представленных в таблице.

*Спортивные и подвижные игры:* игры, направленные на развитие ловкости, быст­роты, выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.

Подвижные игры, футбол, волейбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному, звуковому) бег на 5,10, 15м из различных исходных положений.

* + 1. Техническая подготовка.

В начале обучения изучение приемов техники нападения должно предварять изуче­ние приемов техники защиты, а в дальнейшем техника защиты и нападения изучаются па­раллельно. На каждом этапе технической подготовки баскетболиста решаются определен­ные задачи. На первом этапе изучаются основные приемы и главные способы их выпол­нения, а также основные сочетания этих приемов. Особое внимание обращается на изуче­ние приемов в передвижениях по различным направлениям, на выполнение их правой и левой рукой, в правую и левую стороны. На втором этапе изучаются все способы ранее изученных приемов и большое многообразие сочетаний, основанных на новых способах выполнения приемов. Предъявляются повышенные требования к качеству выполнения приемов в различных игровых ситуациях. На третьем этапе комплекс изученных приемов совершенствуется, уточняется, расширяется и на его базе ведется более углубленная индивидуальная работа с каждым игроком.

*Обучение отдельным приемам*

Наиболее характерной чертой начального обучения технике является изучение каж­дого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно об­ращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, применяются упражнения, позволяющие охватить активными действиями одно­временно наибольшее количество занимающихся и в то же время каждому занимающему­ся действовать совершенно самостоятельно. При этом необходимо использовать ряд ос­новных построений (в шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений должны со­храняться методические требования - от легкого к трудному, от известного к неизвестно­му. Однако изолированное изучение приемов проводится только в самом начале. В даль­нейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

*Обучение сочетанию технических приемов*

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обраща­ется на последовательность выполнения (например, ловля в движении - остановка) и со­гласованность движений по фазам. Для изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованно­сти партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой яв­ляется выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообраз­ным или эффективным.

***Технические приемы в нападении***

*Ведение мяча*

Техника выполнения ведения мяча в баскетболе в первую очередь предполагает соблюдение определенных требований:

а) Мяч направляется кончиками пальцев, а не всей ладонью, - это одно из основных правил ведения мяча или дриблинга в баскетболе: очень важно контролировать отскоки мяча, не прикладывая слишком много усилий для поддержания подпрыгивающих движений снаряда. Потому не стоит хлопать по мячу ладонью - правильное ведение баскетбольного мяча предполагает работу с ним фалангами пальцев, которые следует растопырить по всей поверхности снаряда, чтобы наиболее сбалансировано захватить площадь мяча. Кроме того, работа с мячом одними кончиками пальцев - ответ профессиональных игроков на вопрос о том, как улучшить дриблинг в баскетболе.
б) Различные методики обучения ведению мяча в баскетболе рекомендуют использовать низкую стойку, так как не совсем логично постоянно опускаться и подниматься во время выполнения дриблинга. При позиции тела, приближенной к вертикальной, мяч будет преодолевать более широкое пространство, что даёт больше шансов противнику перехватить его именно в процессе ведения мяча во время игры в баскетбол. Потому мануалы по техникам обучения ведению мяча в баскетболе рекомендуют занять оборонительную стойку с ногами на ширине плеч и коленями, согнутыми под углом, соответствующим выбранному приему ведения мяча в баскетболе. При этом верхняя часть туловища должна оставаться в вертикальном положении, а бёдра - немного опущенными назад.
в) Самый важный момент - научиться балансировать с отскакивающим мячом. Именно для этого мяч мягко, но надёжно удерживается самыми кончиками пальцев - без приложения дополнительных усилий рук, которая приведёт только к потере контроля за его движением. Когда вы только начинаете обучение ведению мяча на месте в баскетболе с изменением скорости и направления, взгляд на снаряде задерживать разрешается. Однако со временем вам следует отказаться от этой привычки, работая с мячом не глядя.

*Упражнения для тренировки ведения мяча:*

• ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт "внутрь-наружу" и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутрь наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и тд и тп;

• ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;

• игра 1х1 после оббегания стоечек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника; •зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять 67 сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;

• игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего - обыграть нападающего при помощи финтов и переводов, задача защитника - соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того, чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко, за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту, после того, как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приёма к другому. Применение приёмов обыгрыша в игре невозможно без доведения данного приёма до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приёма не будет закончено, а следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды.

*Завершение атаки (броски мяча в корзину):*

Обучая броскам, следует помнить, что изучение различных способов и их разновид­ностей, позволяющих свободно действовать в условиях различной игровой обстановки, должно сочетаться с точностью движений, обеспечивающих в известной мере конечную цель всех действий - попадание в корзину. При изучении бросков необходимо знать сле­дующее: теоретические основы прицеливания (ориентиры), различные траектории полета мяча и их практическое значение; изучить различные способы бросков и их разновидно­сти и сочетания (например, передача-бросок, ведение-бросок и т.п.); развивать меткость при выполнении броска.

На начальном этапе подготовки спортсмены осваивают атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. На тренировочном этапе продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок напрыжкой после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака prohop и тд и тп.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание спортсменом ситуации для применения той или иной атаки кольца. В зависимости от действий защитника и игровой ситуации можно применять тот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения атаки. Для этого также необходимо создать конкретную игровую ситуацию, в которой будет применяться данный вид атаки.

*Примерные упражнения для тренировки завершения атак:*

• игроки располагается в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получается передачу от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок выполнивший атаку, идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

• игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

• все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации. В данном случае тренеру необходимо получить объяснение у спортсмена, почему он применил именно этот способ завершения атаки, после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении. Для дополнительной мотивации использования новых приёмов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1 на 1 за применение нового приёма.

Таким образом, спортсмены будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках. Таким образом, техника обыгрыша 1 на 1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном тренировочном упражнении.

*Передвижения игрока*

Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим необходимо постоянно совершенствовать работу ног во время остановок в один и два контакта после получения мяча и после дриблинга, а также во время поворотов и вышагиваний.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:*

*Двумя шагами:*

• легкоатлетические прыжки в шаге;

• прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;

• бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;

• имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередистоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;

• выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

*Прыжком:*

• выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;

• шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;

• выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

• выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;

• чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;

• варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;

• реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

• состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:*

*На месте:*

• выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзадистоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);

• выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

• выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

• выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

*В движении:*

• последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

• выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

• выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

• выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам; выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

*Ловля и передача мяча*

На начальном этапе подготовки спортсмены усвоивают ловлю и передачу мяча двумя руками на месте и в движении. На тренировочном этапе задача тренера освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча, а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На тренировочных этапах свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствование техники ловли и передачи мяча.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:*

• имитация приема перекладыванием мяча из рук одного занимающегося в руки другого;

 • индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

 • ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади сбоку;

 • выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:*

• остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

• выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;

• остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;

• выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

• выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

• выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

*Передача мяча* – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

 *Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:*

• имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в исходное положение;

• имитация передачи-ловли в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого;

 • передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

• передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;

• передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;

• передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

• передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

• направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

*Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:* *При встречных передачах:*

• выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

• выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

• выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

• передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

• выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

*При поступательных передачах:*

• выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

 • стоящему впереди-сбоку партнеру;

• игроку, начинающему движение;

• двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

• поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

• поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

• выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

• выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

*Открывание для получения мяча*

Помимо техники ведения мяча, техники завершения атаки, а также техники ловли и передачи мяча существует еще один раздел техники нападения, это техника открывания для получения мяча.

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

• через контакт с защитником

• через заступ

• при помощи разворота (пивота)

 Освоение каждого способа открывания необходимо также проводить в три этапа: провести устное объяснение, выполнить показ, а затем приступить к освоению способа открывания.

Основным упражнением для тренировки открывания для получения мяча является игра 1 на 1 с пасующим из различных позиций. Для данного упражнения очень важно, чтобы игрок защиты работал в закрытой стойке на ногах максимально близко с нападающим, не позволяя тому открыться для получения мяча. Тренер должен постоянно мотивировать защитников на перехват мяча, таким образом, защитник будет тренировать нападающего. Это можно осуществить при помощи бонусных очков при игре на очки, например, за перехват 3 бонусных очка.

Одной из самых популярных ошибок при открывании для получения мяча является открывание мяча путём отталкивания защитника рукой. Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча, а фол в нападении. В связи с этим тренером должна проводиться постоянная корректировка действий нападающего для открывания.

*Подбор в нападении*

Как известно, для того, чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча.

Подбор мяча - это владение мячом после осуществления атаки кольца одним из нападающих.

*Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:*

• передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;

• передача мяча в щит в колонне друг за другом;

• передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;

• игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;

• борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

***Технические приемы в защите***

*Техника стоек и передвижений*

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

*Стойка защитника с параллельной постановкой стоп* применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

*Стойка защитника с выставленной вперед ногой* используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

*Закрытая стойка* применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

*Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону*.

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче. На тренировочном этапе начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоение техники противодействия заслону. На тренировочных этапах до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками. На тренировочном этапе свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону:

- в случаях использования заслона игроками различных амплуа – помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помогу вернусь);

- в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора). Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как: "я на мяче", "помогу-вернусь", "смена" и тд и тп.

*Техника блокировки игрока при подборе*

После выполнения броска игроком нападения игроку защиты необходимо осуществить блокировку игрока для того, чтобы взять подбор и организовать атаку в противоположном направлении, также этот приём называется "поставить спину". Данный приём играет большую роль в 80 освоении командной защиты, так как является основой для подбора мяча в защите.

*Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе*:

• Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком, и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко.

• Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки.

• Игра за блок 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

 • Игра за блок 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

• Игра за блок с переменой мест 3 на 3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

• Игра за блок с переменой мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

* + 1. **Тактическая подготовка.**

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На тренировочном этапе изучаются следующие разделы тактической подготовки:
• различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
• быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
• игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
• командная защита;
• личный прессинг;
• позиционное нападение;

На начальном этапе подготовки спортсменов к изучению предлагалось только групповое взаимодействие "пас-вход". На тренировочном этапе идет более углубленная подготовка спортсменов, поэтому при изучении тактики нападения появляются такие взаимодействия в парах, как заслон и передача мяча из рук в руки, в тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и так далее.

Кроме этого, на тренировочном этапе мы должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до тренировочного этапа третьего года обучения правилами запрещено использование личной защиты, поэтому тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На тренировочных этапах свыше двух лет уже изучаются вопросы зонной защиты и зонного прессинга, а также создания ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5х5, 4х4, 5х4, 4х5 и тд.

Интегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапеИнтегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапе направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей тренировочного этапа является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки на тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и тд).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами. Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

* + 1. **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 - важнейший элемент подготовки спортсмена. Участие в сорев­нованиях это получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа тренировок, приобретение спортивного мастерства. В программу психологической подготовки 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 нежелательно 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.

Психологические беседы перед соревнованием и после.

* + 1. **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

*Общие требования безопасности:*

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
* при падении на твердом покрытии;
* при ударе мячом;
* при столкновениях;
* при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
1. Учреждение имеет необходимые медикаменты и средства для оказания первой помощи.
2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
3. Занятия должны проходить на сухом покрытии.

*Требования к безопасности перед началом занятий*

1. Иметь спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку на все группы мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серь­ги, часы и т. д.)
6. Очки, при наличии, должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

*Требования к безопасности во время тренировочных занятий*

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину на соревнованиях и во время обучающих тренировок.
4. При температуре воздуха ниже +17 град. одевать спортивный костюм.
5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

*Требования к безопасности в аварийных ситуациях*

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказы­вать первую доврачебную помощь.

*Требования к безопасности по окончании занятий*

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, игры, сообщить тренеру.

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

Для более эффективной подготовки баскетболистов, тренировочный процесс в Учрежде­нии строится по следующим направлениям:

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

Основа программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спор­тивной подготовки, конечной целью которой является включение спортсменов Учреждения в составы сборных команд и команд мастеров, выступающих в первенствах и чемпионатах края, страны.

На каждом этапе подготовки задачи решаются с учётом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Выполнение поставленных задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;

- обязательное выполнение тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;

- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприя­тий;

- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, игр с участием квалифицированных баскетболистов; - прохождение инструкторской и судейской практики,

- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства спортсменов Учреждения.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-­тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специ­фические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестиро­вание по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года спортсмены сдают предусмотренные программой нормативы. Многолетняя под­готовка баскетболиста строится на основе методических установок, которые и составляют ком­плекс задач, решаемых в тренировочном процессе. При большом охвате детей занятиями бас­кетболом главным остаётся воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение все­го периода проводится отбор наиболее перспективных детей в группы подготовки для спор­та высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определённых объ­ёмов тренировочных и предсоревновательных нагрузок. Необходимо сохранять равновесие между за­тратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная струк­тура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

Таблица № 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной спе­циализации) | Этап совер­шенствования спортивного мастерства | Этап высшего спор­тивного мастерства |
| до года | свышегода | до двухлет | свышедвух лет |
| Количество ча­сов в неделю | 6 | 8 | 10 - 12 | 12 - 18 | 18 - 24 | 24 - 32 |
| Кол-во трени­ровок в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 6 | 6 - 7 | 7 - 10 | 10 - 11 |
| Общее кол-во часов в год | 312 | 416 | 520 - 624 | 624 - 936 | 936 - 1248 | 1248 - 1664 |
| Общее кол-во тренировок в год | 182 | 208 | 234 - 286 | 310 - 364 | 460 - 520 | 520 - 572 |

Таблица № 10

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований(игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совер­шенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свышедвух лет |
| Контрольные | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 - 5 | 3 - 5 | 5 - 7 | 5 - 7 |
| Отборочные | - | - | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20 - 25 | 40-50 | 50-60 | 60-70 | 70-75 |

* 1. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

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

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

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

В табл. 16 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определённые соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полово­го созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие де­ти опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учёта этих особенностей невозможно рационально построить трени­ровочный процесс. Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отлича­ются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. До 14 лет функциональные показатели у тех и других существен­ных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки дол­жен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетбо­листов с учётом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрас­тали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занима­ющихся к различному темпу их выполнения.

Таблица № 11

* + 1. **Сенситивные (благоприятные) периоды развития**

**двигательных качеств**

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

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

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

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

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

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

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

* + 1. **Врачебно-педагогический контроль.**

В результате проведения врачебно-педагогического контроля в раз­личные периоды подготовки и выступлений баскетболиста в соревнованиях тренер и врач должны получить о нем данные по следующим показателям:

- Функциональное состояние.

- Уровень подготовленности (физический, технический, психологи­ческий, тактический и интеллектуальный).

- Состояние здоровья. К этим показателям прибавляются данные, полученные при самоконтроле баскетболиста и от комплексной научной группы (КНГ).

Основной задачей контроля является определение способности орга­низма реализовать свои возможности в процессе выполнения нагрузки. Контроль за функциональным состоянием баскетболистов осуществляется по следующим показателям: устойчивости нервной системы, точности мышеч­но-суставной чувствительности, точности воспроизведения временных пара­метров, скорости двигательной реакции, внимания, ЧСС, АД и др.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;

- тестирование.

Анкетирование и опрос проводятся с целью сбора различных мнений. Эффективность этого метода во многом определяется желанием спортсмена отвечать на поставленные вопросы, его интеллектуальным развитием.

Педагогические наблюдения различаются по характеру. Они бывают активными и пассивными. При пассивном методе наблюдение ведется в различных ситуациях, создаваемых жизнедеятельностью. Активный метод используется в условиях, специально (искусственно) созданных для наблюде­ния.

Для того чтобы получить более точную и полную информацию, тренер заранее определяет задачи и методы наблюдения.

Тестирование проводится с помощью следующих методов:

- треморометрия, треморография;

* определение точности восприятия мышечной, суставной и временной чувствительности;

- определение скорости двигательной реакции;

* регистрация свойств внимания;
* пульсометрия;

- регистрация артериального давления и др.

*Контроль за способностью восстановления после тренировок и соревнований.*

При большом объеме интенсивности и частоте многолетних трени­ровочных и соревновательных нагрузок не все спортсмены обладают одина­ковой способностью к быстрому восстановлению. Естественно, что баскет­болисты, обладающие высокой скоростью восстановительных процессов, имеют больше возможностей для быстрого роста своих достижений. Учет и анализ показателей функциональных состояний проводится регулярно на основе накопленных данных в результате самоконтроля, бесед, анкетиро­вания, тестирования. Полученные показатели сравниваются с запланирован­ными, выявляется их соответствие или расхождение и в случае необходимо­сти проводится коррекция в системе подготовки.

*Контроль за уровнем подготовленности.*

Для осуществления полноценного контроля за всеми уровнями подготовленности баскетболиста необходимо определить ведущие элементы технико-тактических действий, физические и психические качества, интеллектуальные возможности, а также установить количественные оценки сторон подготовленности. Все эти качественные и количественные характеристики должны быть строго дифференцированы для соответствующей квалификации, периода и этапа подготовки.

* + 1. **Психологическая подготовленность** оценивается качеством выступ­ления спортсмена на соревнованиях. Специальные психические качества за­висят: от типологических особенностей, основных черт характера, направленности личности; от стабильности психических процессов и способности управлять психическим состоянием, переносить специфические нагрузки; от состояния сенсорных и мыслительных процессов.
		2. **Физическая подготовленность.** Для определения уровня общей физи­ческой подготовленности нужно использовать контрольные нормативы, предусмотренные федеральными стандартами по баскетболу для Учрежде­ний, осуществляющих спортивную подготовку.
		3. **Техническая подготовленность** характеризуется четкостью, согласо­ванностью и эффективностью выполнения технических элементов в движе­нии, результативностью, тактическим мышлением, взаимодействием с парт­нёрами, нестандартными действиями.
		4. **Тактическая подготовленность** может контролироваться по времени, затраченному на выполнение технического действия, серии приёмов, комби­наций. Необходимо анализировать характер и время пауз отдыха, темп, ритм игры в зависимости от внешних и внутренних факторов воздействий на спортсмена, степень рациональности принятых решений и эффективности выполненных действий (тактических приемов) и т.д.
		5. **Тренерский контроль.**

Для выявления степени интеллектуальной подготовленности необходимо комплексное исследование всех интеллектуальных способностей, а также знаний спортсмена. Для этого используют следующие приемы:

- Устный опрос и проверка домашних заданий интеллектуального характера.

- Метод независимых характеристик - определение интеллектуальной подготовленности тренером, психологом команды.

- Определение кратковременной зрительной памяти.

- Определение продуктивности оперативной памяти.

- Определение логичности мышления.

- Определение интенсивности и быстроты протекания мыслительных процессов.

- Определение интенсивности и устойчивости внимания.

- Определение степени распределения внимания.

- Определение простой и сложной реакции: на свет и звук.

- Определение реакции на движущийся объект.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль.

*Самоконтроль -* это система наблюдений спортсмена за своим здо­ровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также за физической, технической и психологической подготовленностью, которые фиксируются в дневнике спортсмена. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества: организованность, собранность, обязательность, дис­циплинированность, исполнительность, развивается способность анализиро­вать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность со­блюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах подготовки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения кор­ректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его ин­формация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответ­ственностью проводить регистрацию тех или иных показателей своего само­чувствия и психологического настроя.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное вли­яние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, переутом­ления или перетренированности. Следует систематически проводить обсле­дования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, ско­рости оценки зрительной информации. Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп. Данные обследований передает тренер­скому составу.

Врач осуществляет контроль за состоянием здоровья занимающихся и принимает участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения спортивной медицины.

Перед врачом Учреждения стоят следующие задачи:

* систематическое обследование занимающихся и своевременное выяв­ление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактиче­ских, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитар­но-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировоч­ных занятий и соревнований;

- медико-санитарное обслуживание трениро­вочных сборов и соревнований;

*-* контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов

- наблюдение за режимом тренировочных за­нятий и отдыха спортсменов;

- контроль за спортивным и лечебным масса­жем;

*-* участие в планировании тренировочного процесса группы и спортсме­нов-разрядников;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с трене­рами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

*углубленное медицинское обследование (УМО)*

- проводится дважды (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных дис­пансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей;

- оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей;

- по этим показателям вносятся коррек­тивы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсив­ность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомен­дации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

*этапное комплексное обследование (ЭКО),*

* являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тре­нированности и оценки эффективности системы подготовки, рекомендован­ной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополне­ний, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в го­дичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности;
* измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиогра­фия, тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабилография, критическая частота световых мельканий;

*текущее обследование (ТО)*

- проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функ­циональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения од­ной из важнейших задач, стоящих перед тренером,

- укрепление здоровья юного спортсмена. Так как необходима уверенность в том, что занятия не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль дол­жен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность прослеживать, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своев­ременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах *начальной подготовки* решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занима­ющихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В *тренировочных группах* следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния дли­тельного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыка­нию, к опасной зависимости от вредных привычек.

В группах *спортивного совершенствования* необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ; о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательный аппарат баскетболистов и мерах по профилактике заболеваний; о симптомах утомления и переутомле­ния, необходимости самоконтроля за этими состояниями; о вреде чрезмер­ного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном те­левизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно­гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечиваю­щих высокую работоспособность баскетболистов, необходимо следующее:

*-* поддержание температуры в пределах 18°, чтобы разность температур окружающей среды и тела не приводила к переохлаждению или избыточному перегреву;

 - подача приточной вентиляцией свежего воздуха;

- освещение зала, щита, кольца должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения, а ровный свет в зале должен предотвращать появле­ние бликов.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тре­мор, потоотделение, внимание;

- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состоя­ние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Данные помогут определить временные ограничения и противопоказания к занятиям, получить сведения о типовых травмах и указать на особенности профилактики спортивного травматизма.

* 1. **Причины возникновения травм, их профилактика**. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно­физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники и врачами Учреждения. На каждого спортсмена заполнена врачебно­-контрольная карта, в которую занесены данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий. Она хранится в личном деле занимающегося. Мастера спорта и кандидаты в мастера спорта обслуживаются во врачебно­физкультурном диспансере.

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Для занятий баскетболом важно учитывать критерии, влияющие на физическое и психическое здоровье личности. Физическое здоровье - это уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основу физического здоровья составляют морфологические и функциональ­ные резервы организма. Психическое здоровье - способность человека адек­ватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравнове­сить себя с окружающей средой. Физическое и психическое здоровье челове­ка тесно взаимосвязаны. Существенная часть этих взаимодействий происхо­дит через нервную систему, поэтому психическое состояние взаимодействует на работу внутренних органов, а состояние внутренних органов сказывается на психике. Занятия спортом активно влияют на физическое и психическое здоровье человека, поэтому тренерский состав Учреждения, в системе подго­товки спортсменов применяет методы, позитивно влияющие на здоровье занимающихся.

*Психофизическая регуляция организма.*

Субъективное восприятие спортивных соревнований, мероприятий связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для преодоления каких-либо трудностей. Отрицательные эмоции негативно влияют на организм, что препятствует достижению высоких спортивных результатов. Избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности, чтобы не допустить состояния стресса (напряжения). Предотвращение таких срывов обеспечивает регулярная адекватная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижающая тревогу и подавленность. Тренеры Учреждения для регулирования психического состояния спортсменов используют метод **аутогенной тренировки.** Мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой. Спортсмен, который чем-то огорчен, расстроен, взволнован, выглядит напряженно. В этом случае аутогенная тренировка снимает напряжение и способствует успешному выступлению спортсменов.

* 1. План применения восстановительных средств

**Восстановительные средства и мероприятия.**

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учиты­вать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возраст­ные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

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

*Психологические средства восстановления*:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* внушение;
* психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся сле­дующие:

*Гигиенические средства:*

* водные процедуры закаливающего характера;
* душ, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

* тренировки в благоприятное время суток.

*Физиотерапевтические средства:*

* душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
* ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
* бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревнова­тельный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

* аэронизация, кислородотерапия;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико­биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно воз­растают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий. Неправильно методически по­строенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления. Психологиче­ские, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчи­вость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста. Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веще­ствах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков. В период напряженных тренировок и соревнований питание явля­ется одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества, соответствовать требованиям по группе крови и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов применяются средства общего воздействия, а затем - локального (местного). Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагру­зок и в соревновательном периоде. Если полное восстановление работоспо­собности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восста­новительных средствах нет необходимости. К мероприятиям оздоровитель­но-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных со­стязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, уча­стие в загородных прогулках, экскурсиях. Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

* 1. План антидопинговых мероприятий

В Учреждении уделяется повышенное внимание спорту во всех его проявлениях, в том числе и пропаганде справедливого и беспристрастного духа состязательности и искоренения использования допинга в спорте.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в среде московских спортсменов, в целях предупреждения применения запрещенных в спорте субстанций и (или) запрещенных методов Учреждение участвует в реализации региональной антидопинговой программы «Честный спорт», осуществляемой Департаментом спорта города Москвы.

Основными направлениями реализации программы являются:

- мониторинг применения спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов;

- организация и проведение образовательных программ по антидопинговой тематике для спортсменов, их родителей, тренеров, медицинского и иного персонала;

- работа с медицинским персоналом в Учреждении;

- социологические исследования, опросы, тестирование на знание антидопинговых правил;

- проведение антидопинговой пропаганды в Учреждении.

С целью содействия предотвращению применения допинга в спорте и борьбы с ним, в интересах его искоренения Учреждение проводит:

* отдельные образовательные программы для медицинского персонала: в рамках ежемесячных собраний рассматриваются различные аспекты антидопинговой работы, имеющей отношение к деятельности медицинского персонала.
* обеспечение команд аптечками, где состав всех препаратов проверен на предмет содержания в них запрещенных в спорте субстанций.
* анализ электронной рассылки для врачей. В случае появления изменений в антидопинговой нормативной правовой базе врачи немедленно уведомляются об этом. Также каждый врач по электронной рассылке получает необходимую ему в работе информацию: схематичная памятка оформления разрешения на терапевтическое использование, бланки запросов и образцы заполнения.
* участие медицинского персонала Учреждения в семинарах и собраниях, проводимых в рамках программы «Честный спорт».
* ознакомление медицинского и тренерского персонала, спортсменов, а также размещение на информационных стендах документов по борьбе с допингом в спорте.
	1. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера, проведения отдельных частей тренировочного занятия в присутствии тренера. Тренер должен дать необхо­димые теоретические знания, научить передавать их и применять в практиче­ской работе.

**Рекомендации тренерам.**

Тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, построе­ния группы и проверки присутствующих. Помощь одного из учеников, инициативного и ответственного, в такое время необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных спортсменов. Работу по подготовке базы к тренировочному занятию должны уметь выполнять поочередно все занимающиеся. График дежурств, составля­ется тренером-преподавателем на месяц. Спортсмены обязаны ознакомиться с ним и следить за своей очередью.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала время, дежур­ные приходят раньше, получив указания тренера подготовить помещения к занятию. В конце занятия каждый из спортсменов приводит в порядок свое тренировочное место, инвентарь, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников трене­ра. В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер оце­нивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и ука­зывает на недочеты. Итоговыми оценками могут быть: «хорошо», «удовле­творительно», которые можно заносить в график, а в конце полугодия или года подвести итоги и поощрить тех, кто наиболее успешно справлялся с обязанностями дежурного. О том, что будут подводиться итоги, можно со­общить заранее. Это придаст большую значимость всей работе дежурных.

За годы занятий баскетболом спортсмены должны под руководством тренера научиться:

*В группах начальной подготовки:*

* выполнять обязанности дежурного;

-демонстрировать упражнения общефизической направленности;

* замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

*В тренировочных группах:*

* выполнять обязанности дежурного;
* строить группу перед началом занятия;
* замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
* рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел в зал впервые;
* показывать в разминке упражнения общей и специальной физической направленности (1-й год обучения) и проводить 1-ю часть разминки в присутствии тренера (2-й год обучения);
* уметь показывать основные элементы техники;
* уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению;
* активно пропагандировать баскетбол, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта.

*В группах спортивного совершенствования:*

-выполнять обязанности дежурного;

* уметь построить группу перед началом занятия;
* замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам, объясняя, почему недопустимы и опасны подобные нарушения;
* уметь рассказывать об основных мерах безопасности, объяснить их значение и смысл тем, кто пришел в зал впервые;
* проводить первую часть разминки, состоящую из упражнений общеразвивающей и специальной направленности;
* проводить заключительную часть разминки, состоящую из упражнений специальной технической направленности;
* проводить занятия в группах начальной подготовки в качестве помощ­ника тренера;
* проводить в присутствии тренера отдельные части практических и теоретических занятий в тренировочных группах.

Кроме того, в тренировочном процессе для баскетболистов предусмот­рено:

* изучение правил соревнований;
* приобретение судейских навыков в качестве судей и их помощников;
* участие в организационной работе по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
* организацию и проведение соревнований в младших группах;
* оформление основной судейской документации.
1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
	1. Основными критериями и результатами реализации Программы являет­ся:

*На этапе начальной подготовки:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

*На тренировочном этапе* (этапе спортивной специализации):

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
* формирование спортивной мотивации;
* укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

* повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
* совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
* стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировоч­ных сборах и соревнованиях.

Таблица №12

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 3 |

Условные обозначения:

1. - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.
	1. Требования к результатам реализации Программы на каж­дом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подго­товку на следующий этап спортивной подготовки

Таблица № 13

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | На этап начальной подготовки | На тренировочный этап (этап спортивной специализации) | На этап совершенствования спортивного мастерства |
| юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Скорость | Бег 20 м. (с) | 4,5 | 4,7 | 4,0 | 4.3 | 3,7 | 4,0 |
|  | Скоростное ведение мяча 20 м. | 8,6 | 9,4 | 10,0 | 10,7 | 8,6 | 9,4 |
| Выносливость  | Бег 600 м. (мин) | - | - | 2.05 | 2.22 | 2.02 | 2.18 |
| Челночный бег 40 с на 28 м (м) | - | - | 183 | 168 | 232 | 205 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки в длину с места (см)  | 130 | 115 | 180 | 160 | 225 | 212 |
| Тройной прыжок с места (см) |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в высоту с места толчком двух ног (см) | 24 | 20 | 35 | 30 | 46 | 40 |
| Техническое мастерство | - | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | - | - | Первый спортивный  |

4.3. **Показателями освоения Программы** спортивной подготовки являются:

- Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, обязательной технической подготовке (таблица № 18);

- Выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований ЕВСК, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта.

- Динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности занимающихся;

- Выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Перевод спортсменов проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки осуществляется приказами директора Учреждения на основании установленных контрольно-переводных нормативов при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

Спортсменам, не выполнившим требования федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, Учреждение предоставляет возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки на основе Договора оказания услуг по спортивной подготовке.

* 1. Критерии оценки эффективности деятельности Учреждения.

Для оценки качества и эффективности деятельности Учреждения, при реализации программы спортивной подготовки, применяются следующие основные критерии:

*На этапе начальной подготовки:*

* качественные показатели набора занимающихся;
* стабильность состава занимающихся, утвержденного приказом Учреждения;
* динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся при сдаче контрольных нормативов;
* уровень освоения основ техники в баскетболе.

*На тренировочном этапе:*

Критерии состояния здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

* динамика прироста уровня специальной физической и технико­-тактической подготовленности занимающихся, с поэтапным учетом их индивидуальных особенностей, согласно контрольным нормативам;
* уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по баскетболу;
* результаты участия в спортивных соревнованиях.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами установленных объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по баскетболу и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных соревнованиях.

* 1. **Внутренний контроль в Учреждении за реализацией требований федерального стандарта спортивной подготовки и программ спортивной подготовки.**

Основной целью внутреннего контроля за реализацией требований федерального стандарта спортивной подготовки и программы спортивной подготовки (далее - внутренний контроль) является обеспечение необходимого качества и эффективности процесса спортивной подготовки, направленного на совершенствование спортивного мастерства спортсменов, реализацию программ спортивной подготовки.

Задачи внутреннего контроля:

- установление соответствия содержания тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, программе спортивной подготовки по виду спорта;

- содействие методически правильному планированию тренировочных занятий с целью формирования спортивного мастерства и воспитания спортсменов;

- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов, связанных с нарушениями методических и санитарно-гигиенических правил организации, обеспечения и осуществления тренировочного процесса;

- оценка уровня методической подготовленности тренерского состава учреждений, а также профессиональной компетенции медицинского персонала;

- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития;

- выявление, обобщение и распространение передового опыта организации, обеспечения и ведения спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Внутренний контроль включает проверку, анализ и оценку организации, обеспечения, проведения, содержания и эффективности тренировочного процесса. Он осуществляется до начала, в процессе и после завершения тренировочных занятий.

Обсуждение результатов внутреннего контроля целесообразно проводить в присутствии представителей руководства организации, осуществляющей спортивную подготовку, соответствующих специалистов.

Внутренний контроль организуется руководителем Учреждения, осуществляющим спортивную подготовку, его заместителями по направлениям деятельности, инструкторами-методистами, медицинскими работниками (в форме врачебно-педагогических наблюдений), а также иными должностными лицами в соответствии с их полномочиями.

Директор Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, обеспечивает общий контроль за качеством организации и ведения тренировочного процесса и процесса спортивной подготовки в целом по всем разделам работы учреждения.

Заместитель директора, специалисты Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входят осуществление функций контроля, осуществляют внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп (отделений) организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- оценка количественного и качественного состава спортсменов;

- посещаемость спортсменами тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации, осуществляющей спортивную подготовку;

- соблюдение условий закрепления тренеров, тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им тренировочной нагрузки;

- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;

- уровень физической подготовленности спортсменов;

- содержание и эффективность тренировочных занятий;

- соответствие плана (плана-конспекта), разрабатываемого тренером, тренером-преподавателем на тренировочное занятие или на цикл тренировочных занятий, и утвержденных планов подготовки по реализации программы спортивной подготовки;

- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами, в ходе занятий, современным методикам и технологиям;

- соблюдение техники безопасности и мер по охране труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;

- наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;

- содержание и результаты спортивной подготовки;

- антидопинговые мероприятия.

Внутренний контроль проводится систематически, является объективным и сочетается с оказанием методической помощи (любые замечания делаются только после проведения тренировочного занятия или мероприятия, при этом недопустимо делать их в присутствии спортсменов и сторонних лиц).

Каждый тренер проверяется и оценивается 3 раза в течение календарного года (проверяется работа с каждой группой, внесенной в тарификационный список тренера, при этом проверка должна осуществляться в разные дни недели на основании утвержденного расписания занятий для ее объективности).

Результаты внутреннего контроля фиксируются в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

* 1. Комплексы упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Тесты контроля за состоянием спортивной формы баскетболистов

Состояние спортивной формы - многогранное понятие, включающее комплекс физических, физиологических и психологических характеристик. Их гармоничное единство характеризует оптимальную готовность игрока к достижению наивысших результатов.

Для контроля за состоянием спортивной формы баскетболистов тренеру необходимо оценивать в комплексе показатели функциональной, физиче­ской, психологической, технической и тактической подготовленности спортсменов.

Тесты скоростно-силовой и технической подготовленности, являясь зачастую единственным доступным инструментом контроля для тренера, должны отвечать повышенным требованиям к достоверности. В неизмеряемых видах спорта эти тесты должны характеризовать уровень психологиче­ской и функциональной готовности игрока. Это становится возможным в тех случаях, когда выполнение комплекса специальных тестов связано с преодо­лением определенных условий и дает возможность оценить скоростно-­силовую выносливость спортсмена.

В общем виде тесты для контроля за состоянием спортивной формы спортсмена (команды в целом) должны удовлетворять следующим требова­ниям:

- определять и оценивать развитие основных физических качеств и специальных навыков;

- определять прогресс игрока;

* вести объективный контроль за тренировочным процессом;
* выявлять игроков в оптимальной форме для попадания в состав на УТС и т. п.;
* облегчить составление индивидуальных планов подготовки игроков различного амплуа;
* осуществлять контроль за командой в целом, группами игроков;
* давать сравнительную характеристику нескольких тренировочных групп, показывая преимущества и недостатки тренировочного метода отдельной группы;
* составить модельные характеристики игроков.

Тесты должны проводиться в течение всего сезона, давать объективную оценку игрокам, конкретизируя требования тренера, что вызывает повышен­ный, осознанный интерес игроков для повышения уровня своих способно­стей, что в значительной степени помогает в комплектовании команды в це­лом (на сезон, определенное соревнование, сбор и т.д.).

**Требования к выполнению тестов:**

- Адекватность спортивной деятельности по характеру выполняемых двигательных действий.

- Простота для использования.

- Возможность оценивать уровень скоростно-силовых показателей отдельных мышечных групп для внесения индивидуальных корректив в тренировочный процесс.

- Выражение в сопоставимых единицах с целью получения обобщен­ной, интегральной оценки уровня скоростно-силовой подготовленно­сти игрока.

- Проведение в заданном интервале времени для оценки специальной выносливости игрока. С этой точки зрения тесты технической подго­товленности регистрируют не структуру спортивных движений, а ее устойчивость или надежность при выполнении работы скоростно­силового характера.

**Тесты скоростно-силовой подготовленности**

**Тест 1.** Бег на месте с высоким подниманием бедра (бедро параллельно полу) и активной работой рук.

Продолжительность: 50 секунд, при этом чередуются 3 рабочие фазы и 2 фазы отдыха, т.е. 10 сек - бег, 10 сек. - пауза и т.д.

Оценивается уровень скоростно-силовых качеств мышц бедра и плече­вого пояса.

Оценка: двойной шаг - 1 очко.

Методические указания: отсчет производится по касанию пола правой (или левой) ногой. Результат регистрируется отдельно от каждой рабочей фа­зы, что дает возможность характеризовать скоростную выносливость игрока.

**Тест 2.** Из исходного положения лежа на спине, ноги врозь, руки за го­лову, подъем туловища вперед, с поочередным касанием локтем правой руки левого колена и локтем левой руки правого колена.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается уровень развития прямых и косых мышц брюшного пресса. Оценка: каждый подъем - 1 очко.

Методические указания: в исходном положении стопы ног фиксируются партнерами или снарядом.

**Тест 3.** Прогиб корпуса назад из исходного положения стоя, ноги врозь, параллельно, на ширине плеч, руки на поясе. Таз и колени идут вперед, а правая рука назад к левой пятке, касаясь ее, голова поворачивается направо. Затем возвращение в исходное положение и то же в другую сторону.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается уровень развития мышц бедер, спины и живота, гибкость и чувство равновесия.

Оценка: каждый наклон - 1 очко.

Методические указания: для характеристики чувства равновесия следует отдельно подсчитать количество попыток с потерей равновесия.

**Тест 4.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кисти направ­лены друг к другу.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается уровень развития мышц плечевого пояса.

Оценка: каждый цикл - 1 очко.

Методические указания: спортсмен должен распределить свои силы в 30 секундных отрезках времени с целью достижения максимального резуль­тата. Юноши средней и старшей возрастных групп при выполнении упраж­нений должны подниматься на кончики пальцев.

**Тест 5.** Серийные прыжки с касанием подвешенного предмета (набивно­го мяча) 2-мя руками из исходного положения в глубоком приседе, кисти рук на полу. После каждого прыжка возвращение в исходное положение.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается прыгучесть и координация движений при прыжке.

Оценка: каждый успешный прыжок с касанием - 1 очко.

Методические указания: высота подвешенного набивного мяча регули­руется регистратором и составляет от кончиков пальцев вытянутых вверх рук 30 см. для удобства к нижней поверхности набивного мяча подвязывается тесьма длиной 30 см.

**Тест 6.** Передвижение приставными шагами, огибая равносторонний треугольник со сторонами, равными трем метрам, с касанием рукой каждого угла.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается специфическая работа ног при высокой нагрузке.

Оценка: каждое касание - 1 очко.

Методические указания: углы площадки обозначены мелом или другой отметкой. При движении игрок постоянно находится спиной к первоначаль­но выбранному направлению (корзине) и, замкнув треугольник в одну сторо­ну, начинает двигаться в другую.

Тесты 5 и 6 можно объединить.

Методические указания: на одной стороне треугольника набивной мяч лежит на полу - касание, на другой стороне набивной мяч подвешен как в те­сте 5 - прыжок.

Оценка: старт - набивной мяч на полу - старт - набивной мяч прыжок - старт - 1 очко.

Продолжительность - 30 секунд.

Показатели тестов

Таблица № 14

|  |  |
| --- | --- |
| **Тест** | **Группы** |
| **Девушки (очки)** | **Юноши (очки)** |
|  | младшая | средняя | старшая | младшая | средняя | старшая |
| 1 | 56-61 | 60-70 | 59-66 | 67-72 | 72-84 | 68-81 |
| 2 | 18-21 | 17-21 | 17-20 | 21-23 | 20-23 | 19-21 |
| 3 | 13-17 | 1-20 | 19-21 | 19-23 | 22-27 | 22-29 |
| 4 | 16-20 | 17-23 | 16-22 | 18-24 | 23-30 | 28-38 |
| 5 | 13-17 | 15-21 | 16-22 | 15-19 | 17-19 | 20-24 |
| 6 | 18-22 | 19-23 | 20-23 | 20-22 | 23-25 | 22-25 |
| Всего | 134-158 | 146-178 | 147-174 | 160-188 | 177-208 | 179-218 |

Примечание: снижение результатов в старшей возрастной группе деву­шек обуславливается морфологическими изменениями, свойственными жен­скому организму. Относительное увеличение объема пассивных тканей в со­ставе тела приводит к снижению подвижности и относительной силы.

Это минимальная часть тестов, каждый тренер должен подходить к это­му разделу своей деятельности творчески, добавляя свои тесты. На основа­нии анализа цифровых данных необходимо вносить коррективы в трениро­вочный процесс.

**Тестовые упражнения технической подготовленности**

**Тест 1.** Под углом 45° к корзине с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой.

Выполнение: ведение правой рукой - бросок в движении - овладение мячом в воздухе - ведение правой рукой до левой отметки - перевод мяча на левую руку за отметкой - ведение левой рукой - бросок в движении - овла­дение мячом в воздухе.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается надежность навыка бросков в движении.

Оценка: каждая дистанция «корзина-отметка» - 1 очко.

Методические указания: броски выполняются справа - правой рукой, слева - левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

**Тест 2.** Серийные передачи в стену на расстоянии 3-х метров.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается стабильность и надежность навыка передачи мяча.

Оценка: две передачи - 1 очко.

Методические указания: передачи выполняются поочередно правой и левой рукой. При выполнении передачи игрок может наступить на линию впереди стоящей ногой, но не заступить за нее.

**Тест 3.** В исходном положении игрок с мячом располагается напротив щита или стены.

Выполнение: передача мяча в щит или стену двумя руками от груди на высоте малого прямоугольника - движение вперед и прыжок вверх толчком двух ног - ловля мяча в верхней (высшей) точке прыжка - приземление на две ноги - с ударом вернуться в исходное положение - передача мяча двумя руками в щит или стену на высоте малого прямоугольника и т.д.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается стабильность и надежность навыка овладения мячом, отскочившим от щита (кольца).

Оценка: полное действие - 1 очко.

Методические указания: при выполнении теста должна имитироваться техника агрессивного овладения мячом при отскоке от щита (кольца) - резкая работа рук, группировка и т. д.

**Тест 1.** Под углом 45° от корзины с обеих сторон на расстоянии 5 м от нее на пол наносятся 2 отметки. В исходном положении игрок с мячом стоит за правой отметкой (игрок с мячом стоит под корзиной).

Выполнение: ведение правой рукой - бросок в движении - овладение мячом в воздухе - ведение правой рукой до левой отметки - перевод мяча на левую руку за отметкой - ведение левой рукой - бросок в движении - овла­дение мячом в воздухе.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается надежность навыка бросков в движении.

Оценка: прохождение каждой дистанции «корзина-отметка» - 1 очко.

Методические указания: броски выполняются справа - правой рукой, слева - левой рукой. Кроме количества дистанций, фиксируется количество попаданий.

**Тест 4.** Челночное ведение мяча, описывая «восьмерку» вокруг 3-х препятствий, поставленных в линию на расстоянии 3-х метров друг от друга.

Выполнение: ведение правой рукой - бросок в движении - овладение мячом в воздухе - ведение правой рукой до левой отметки - перевод мяча на левую руку за отметкой - ведение левой рукой - бросок в движении - овла­дение мячом в воздухе.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается надежность навыка ведения мча с изменением направле­ния.

Оценка: одна дистанция «туда-обратно» - 1 очко.

Методические указания: при изменении направления мяч следует вести дальней от препятствия рукой, укрывая его от воображаемого противника. Дистанция 20 м: 5,5-3-3-3-5,5 м. обратить внимание на правильную технику поворота в обратную сторону.

**Тест 5.** Броски в прыжке (с добиванием) с 5-ти точек: ближняя дистан­ция - усики боковых линий 3-х секундной зоны, средняя дистанция - верх­ние углы трапеции, дальняя дистанция - вершина ОШБ. При неудачном броске надо добить мяч в корзину до того, как он коснулся поля, после чего уйти с ведением на следующую точку - выполнить бросок.

Продолжительность: 60 секунд.

Оценивается надежность навыка бросков.

Оценка: каждый успешный бросок или добивание - 1 очко.

Методические указания: броски с точек выполняются в заранее установленной последовательности с обязательным прохождением через все 5 точек.

**Тест 6.** На площадке размечается равносторонний треугольник со сто­роной, равной 3 м и нумерованными углами. В исходном положении игрок стоит на одной из вершин треугольника.

Выполнение: по команде игрок передвигается приставными шагами в названный угол и касается его вершины рукой. В это время звучит новая ко­манда и т.д.

Продолжительность: 30 секунд.

Оценивается работа ног, внимание и реакция игрока.

Оценка: каждое касание - 1 очко.

Методические указания: новая команда подается за мгновение до каса­ния игроком вершины треугольника с тем, чтобы избежать простоя не по вине игрока.

Показатели тестов

Таблица № 15

|  |  |
| --- | --- |
| **Тест** | **Группы** |
| **Девушки (очки)** | **Юноши (очки)** |
|  | младшая | средняя | старшая | младшая | средняя | старшая |
| 1 | 9-10 | 11-12 | 13-14 | 10-11 | 12-13 | 14-15 |
| 2 | 10-12 | 13-15 | 15-16 | 11-13 | 13-15 | 15-17 |
| 3 | 14-15 | 16-17 | 17-18 | 14-15 | 17-18 | 18-19 |
| 4 | 4-8 | 6-9 | 7-10 | 6-9 | 8-11 | 9-12 |
| 5 | 5-8 | 8-10 | 10-12 | 7-10 | 10-11 | 12-14 |
| 6 | 11-12 | 14-15 | 15-17 | 14-15 | 16-17 | 17-19 |
| Всего | 53-65 | 68-78 | 67-77 | 62-73 | 76-85 | 85-96 |

Организационные указания.

Проведение контрольных испытаний является вспомогательным процессом в тренировочной работе, поэтому должно удовлетворять требованиям компактности. Кроме того, общая сумма баллов может в известной степени характеризовать специальную выносливость игроков, если группа тестов проводится в заданном интервале времени. При проведении тестов перерыв между двумя упражнениями не должен превышать 3-х минут. С целью соблюдения этого режима группу следует разделять попарно. Тренер дает об­щий сигнал к началу и окончанию упражнения. В паре один игрок выполняет упражнение, другой подсчитывает результат. По окончанию тестирования регистраторы сообщают результат тренеру, который заносит его в специаль­ную карту. После чего вновь подается сигнал, и игроки в парах, поменявшие­ся функциями, выполняют задание. Предварительно все игроки должны быть проинструктированы о правилах подсчета результата. Отказ от продолжения выполнения тестов после неудачного начала свидетельствует о недостаточ­ной психологической подготовленности игрока. Заметное отставание в одном из тестов позволяет направленно вносить индивидуальные и командные коррективы в тренировочный процесс.

**Тесты на определение уровня физической подготовленности.**

1. Прыжки вверх на месте, высоко поднимая колени (бедро) за 10 секунд 23-25 прыжков.
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног.
3. Тройной прыжок в длину с места.
4. Пятерной прыжок в длину с места.
5. Тройной прыжок на левой ноге.
6. Тройной прыжок на правой ноге.

Прыжки 2,3,4,5,6 определяют скоростно-силовые качества мышц ног.

1. Поднимание туловища и ног из положения лежа на спине - 10 се­кунд.

Тесты 1 и 7 определяют скоростно-силовые качества мышц туловища.

 **Гарвардский степ-тест - индекс готовности состояния тренированности.**

Определяет работоспособность (состояние тренированности на этапе предсоревновательной подготовки).

Тест широко применяется и прост в исполнении: испытуемый нашагивает одной ногой, а затем и другой ногой на скамью, ступеньку или платформу высотой 50 см. В такой же последовательности он сходит на пол. За один цикл выполняется нашагивание на платформу и сход с нее на пол 1 раз, 30 раз в минуту в течение 5 минут или до усталости. После этого испытуемый садится на скамью и у него замеряется частота пульса через 60 секунд за пе­риод в 1 -1,5 мин; 2-2,5 и 3-3,5 мин.

Индекс готовности вычисляется по формуле: длительность работы в секундах х 100/сумму трех подсчетов пульса х 2.

Плохое функциональное состояние (способность) сердечно-сосудистой системы - показатель меньше 55, ниже среднего - 55-64; среднее 65-79; хо­рошее 80-89; отличное 90 и выше. У баскетболистов выше 102,5-124,5 см.

**Подвижность суставов и их гибкость.**

От хорошей подвижности суставов и их гибкости зависит овладение правильной, рациональной индивидуальной техникой.

Непосредственно игровые упражнения, сама игра в недостаточной сте­пени воспитывают гибкость и подвижность суставов. Нужны специальные упражнения для развития этих качеств и постоянный контроль.

1. Подвижность плечевых суставов определяются при помощи измерительной планки в упражнении «выкрут назад и вперед».

Выполнение: измерить расстояние между кистями, при котором был выполнен полный выкрут назад и вперед. Чем меньше это расстояние, тем больше (выше) подвижность в суставах.

1. Наклон вперед с прямыми ногами позволяет определить подвижность позвоночника.

Выполнение: стоя на гимнастической скамейке, стуле, (измерить линей­кой), если кончики пальцев опускаются ниже плоскости стоп, то фиксируется знаком +, если выше - знаком -.

1. Подвижность в тазобедренных суставах измеряется расстоянием между стопами при поперечном шпагате.
2. Отведение прямой (согнутой в колене под 90°) ноги вперед и в сторону также определяет подвижность тазобедренного сустава.

Специальная выносливость.

**Тест 1**. «Спринтерский» бег 10 х 25 м с интервалом 20 секунд после каждого рывка.

Оценка: время каждого рывка и общее время 10 рывков.

**Тест 2.** «Челночный» бег, 3 раза без интервала.

Выполнение: лицевая - штрафная - лицевая; лицевая - центральная - лицевая; лицевая - дальняя штрафная - лицевая.

**Тест 3**. 40 секунд бег - 2 раза, интервал 1 минута.

Оценка: общая сумма метров 10ой и 2-ой попыток, а также разница между 1-ой и 2-ой попытками.

Методические указания: при выполнении «Челночного» и 40-секундногг бега обратить особое внимание на технику поворота баскетболиста при смене направления.

**Тест 4**. Слаломный бег 6 х 25 с обеганием 4-х препятствий. 2 раза, ин­тервал 1 минута.

Оценка: время каждой попытки, сумма времени 2-х попыток, разница между 1-ой и 2-ой попытками.

Прыжковая выносливость.

Устанавливается оптимальная высота подскока:

* измерить рост с вытянутой рукой
* +90% высоты максимального прыжка.

Выполнение: сделать максимальное количество прыжков.

Оценка: фиксируется количество прыжков, при которых игрок достает рукой до подвешенного предмета.

Методические указания: предмет, до которого достает игрок, не должен качаться, а должен быть хорошо закреплен, т.е. при касании должен оста­ваться на месте. Предметы могут быть подвешены квадратом со стороной 1 м. или треугольником со сторонами 1,5 м.

Тест на концентрацию внимания

Необходимо следить за секундной стрелкой часов в течение 2-х минут. Каждое отвлечение внимания свидетельствует о низкой концентрации вни­мания.

**Тесты для оценки специальной подготовленности баскетболистов применяется комплекс контрольных тестов.**

**Быстрота бега**

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, - 3 попытки с интерва­лами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды. Определяется лучшее время в трёх попытках.

**Прыгучесть**

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укреплённой на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щи­та), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

1. прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции (зоны трёх секунд);
2. прыжок с места с работой рук;
3. два прыжка с места с вытянутыми вверх руками.

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точно­стью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

**Серийная прыгучесть**

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см для мужчин и 40 см для женщин, расположенные вплотную друг к другу кре­стом.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряет­ся от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

**Скорость выполнения технических приемов**

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5 Х 0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в кор­зину.

Ведение начинает из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой , и бросает в кольцо из под щита произвольным спо­собом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца (время измеря­ется с точностью до одной десятой секунды). Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточно­го броска попытка аннулируется (в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку ).

**Быстрота и ловкость передвижений в защите**

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках , возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 - спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно-боком, приставными ша­гами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

**Специальная выносливость**

Челночный бег - пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

**Стабильность выполнения штрафных бросков**

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест - 3 минуты.

Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные - по одному. В случае пре­вышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одно­временно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

**Стабильность выполнения средних и дальних бросков**

Игрок последовательно выполняет броски с десяти разно удаленных то­чек, расположенных от 4,5 до 6,25 м от проекции центра кольца. Баскетболи­сты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска иг­рок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течение 4 мин. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (из точек 2, 3, 6, 8, начисляется 3 очка, за осталь­ные - по два).

Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5 Х 1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной ли­нии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в та­кую же мишень , расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабейшей рукой. Фиксируются количе­ство попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой ру­кой.

1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Айропетянц Л. Р., Годик М. А. Спортивные игры Ташкент: 2 Ибн. Син. 1881. -90с.
2. Андре В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф. дис канд. пед. наук. - Омск, 1988-21с.
3. Андреева Г.М. Социальная психология. — М., МГУ. 1980.
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в шко­ле - 1990. - №7 - с. 15-17.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под. ред. Ю. М. Портнова. М.: Физкультура и Спорт, 1997. -480с.
6. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю. М. Портнова. -М.: Физкультура и Спорт, 1988. -350с.
7. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. -1990. - №6, 7 с. 17-18.
8. Берн Эрик. Лидер и группа. О структуре и динамике орг. групп. Пер. с англ. А.А.Грузберга Екатеринбург ЛИТУР. 2000.
9. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья, 1986. - 111с.
10. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. — М.:ФиС, 1982.
11. Вальтин А. И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/. Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1984. -24с.
12. Вальтин А. И. Мини-баскетбол в школе. - М. : Просвещение, 1976. - 111с.
13. Вечер Л.С. Поведение руководителя: Практ. пособие. — Мн., Новое знание. 2000.
14. Волков Н.Н., Топчиян В. С. Моделирование личности и деятельности тренера и совершенствование высшего физкультурного образования. ANALYTIC SERIAL. Теория и практика физической культуры 10. 1989.
15. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания

и спорта: Учебное пособие для студентов. - М.: «Академия». - 2000.

1. Гомельский А.Я. Будни баскетбола. - М.: 1964. - 99с.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. - М.: 1966. - 175с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. — М., А Генетю "ФАИР"/ 1997.
4. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе .: Атореф. дис доктора пед. наук-М. 1996. -43с.
5. Деркач А.А., А.А. Исаев. Творчество тренера. — М., ФиС. 1982.
6. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. — М., Физкультура и спорт. 1983.
7. Джон Р. , Вуден. Современный баскетбол. - М. : Физкультура и спорт, 1997. -58с.
8. Дъячков В. М. Совершенствование технического мастерства спортсме­нов. -М.: Физкультура и спорт, 1972. -35с.

24.Зельдович Т. ,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1964. -48с.

25.Зинин А. М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969. - 183с.

1. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. — М., Физкультура и спорт, 1984.
2. Коузи Б. , Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. - М.: Физкультура и спорт, 1975. -120с.
3. Кретти Брайент Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. — М., "Физкультура и спорт", 1978.
4. Кудряшов В. А. , Мирошникова Р. В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 1984. -35с.
5. Кудряшов В. А. , Рудакос В. И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л. , Учпедлит, 1960. -154с.
6. Кузин В. В. , Полиевский С. А. , Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999. -133с.
7. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. - М.: Физкультура и спорт, 1971. -278с.
8. Лысенко В. В. , Михайлина Т. М. , Долгова В. А. , Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие- Краснодар: КГАФК, 1997. -179с.
9. Мальчиков А.В. Социально психологические основы управления спор­тивной командой. — Смоленск: СГИФК. 1987.
10. Манасанян Ж. А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста. / Автореф, дис.... конд. пед. наук. - м., 1986. -25с.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
12. Матрунин В. П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе - 1990. -№1- с. 18-21.
13. Мирошникова Р. В. , Потапова Н. М. , Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу. Волгоград, 1994. -35с.
14. Нестеровский Д. И. , Железняк Ю. Д. На уроках баскетбола// Физическая культура в школе. - 1991. -№2- с. 27-30.
15. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендации для студен­тов ИФК. сост. Ермаков В. А. - Тула 1992. -25с.
16. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:- Физкультура и спорт, 1986. -286 с.
17. Полянцева Н. В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Атореферат. дис.. канд. пед. наук. - Киев 1990-23с.
18. Региональная научно-практическая конференция "Роль физической культуры в здоровом образе жизни". — Львов, 1992.
19. Резников Ю.О. и др. Диагностика профессионально важных качеств личности тренера Ю.О. Резников, О.О. Барташников, Т.Ю. Горячун. ANALYTIC-BOOK. 1992.
20. Руденский Е.В. Социальная психология: Курс лекций. — М.: ИНФРА- М; Новосибирск: НГАЭиУ, 1997.
21. Санная М.В. Психологические особенности деятельности и личности тренера: Лекции для студентов. — М., РГАФК/РГАФК. 1997.
22. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. — Спб., Питер Принт, 2002.
23. Суетнов К. В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное посо­бие. - Алма-Ата, 1985-92с.
24. Топышев О.П. Теория и практика лидерства в спортивной команде. Сборник трудов ученых РГАФК. — М. 2000.
25. Туркунов Б. И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. - 1993. -№4. -С. 13-20. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. - 1985- №5- С. 18-23.
26. Ульянов В. А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе. -1990. - №1- с 37-40.
27. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. — Киев, Олимпийская литература, 1998.
28. Федосеев В. В. На уроках баскетбола. // Физкультура в школе-1995. - №2-с. 26-27.
29. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: чебник для студентов вузов. — Мн., Тесей, 2003.
30. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. — М., ФиС, 1980.
31. Хмелик Н. А. Постарайся попасть в кольцо. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -70с.
32. Шерстюк А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, мето­дика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991. -60с.
33. Яхонтов Е. Р. , Генкин В. А. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -45с.
34. Яхонтов Е. Р. Мини-баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -35с.
	1. Перечень аудиовизуальных средств.
35. Видео уроки по баскетболу (Физкультура и спорт)
36. Семинар школа баскетбола:

- Нападение. Индивидуальная техника.

- Защита. Индивидуальная техника.

- Управление конфликтам в баскетболе.

- Психологические особенности тактической подготовки.

- Тактика игры в нападении и защите.

- Развитие быстрого прорыва.

1. Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов. Для тренеров. Диск Всероссийской научно-практической конференции, ноябрь 2013 г.
2. Актуальные проблемы и современные технологии подготовки баскетболистов. Для арбитров. Диск Всероссийской научно-практической конференции, ноябрь 2013 г.
3. Видеотека матчей отборочных, полуфинальных и финальных соревно­ваний Первенства России среди различных возрастов.
	1. Перечень Интернет-ресурсов.
4. [http://www.usatoday.com/sports/college/basketball/men/02tourney/greatest- games.htm](http://www.usatoday.com/sports/college/basketball/men/02tourney/greatest-games.htm)
5. <http://www.fiba.com/>
6. <http://www.euroleague.net/>
7. <http://www.fLbaeurope.com/>
8. <http://www.basketball-reference.com/>
9. <http://www.nba.com/>
10. <http://www.basketball.ru>
11. http: www.russiabasket.ru
12. <http://www.gasolinealleyantiques.com/sports/basketball.htm>
13. <http://www.youtube.com/watch?v=7jvRFOcfpQM>
14. [http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/masterklass pobasketbolu/](http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/masterklass%20pobasketbolu/)
15. http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/nau4itsjadriblinguv