**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БУДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО БАСКЕТБОЛУ**

**(МБУ СШОР по баскетболу)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | «УТВЕРЖДАЮ» Директор МБУ СШОР по баскетболу \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (М.Н.Фролова)  Приказ № 102-ОД от 31.08.2018 года |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»)*

Срок реализации Программы:

10 лет

 г. Вологда

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1.1. Характеристика баскетбола как вида спорта и его отличительные особенности 3-5

1.2. Специфика организации тренировочного процесса 5-6

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) …. 6-8

2. НОРМАНАТИВНАЯ ЧАСТЬ 8

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц

для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

по виду спорта 8-9

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 9-10

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности 10-11

2.4. Режимы тренировочной работы 11

2.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам,

проходящим спортивную подготовку 11-13

2.6. Предельные тренировочные нагрузки 13-14

2.7. Минимальный предельный объём соревновательной деятельности 14-15

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп 16-17

2.9. Объём индивидуальной спортивной подготовки 17-18

2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов,

этапов, мезоциклов) 18-21

2.11. Направленность и величина тренировочных и соревновательных нагрузок

на разных этапах годичного цикла в процессе многолетней подготовки высоко

баскетболистов 21-22

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 22

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных, а также требования

к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 22-25

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок 25-27

3.3. Планирование спортивных результатов 28

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического

и биохимического контроля 28-30

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу

подготовки с разбивкой на периоды подготовки 30-60

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки 60-64

3.7. Планы применения восстановительных средств 64-67

3.8. Антидопинговые мероприятия 67

3.9. Организация инструкторской и судейской практики 67

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 68

4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом

этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств

и телосложения на результативность в баскетболе 68-69

4.4. Контрольные упражнения для оценки общей, специальной физической,

технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку,

методические указания по организации тестирования, методам и организации

медико-биологического обследования 69

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и

тактической подготовки 70-71

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной

подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего

спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки 71-83

4.5. Методические указания по организации тестирования 83

4.6. Методические указания по организации медико-биологического

сопровождения тренировочного процесса 84

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 84

5.1. Список литературных источников 84-86

5.2. Перечень Интернет-ресурсов 86

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от *10 апреля 2013 года № 114* и приказа Минспорта России от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Минспорта Росси от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол». При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

 Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одарённых спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития баскетболиста и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

 Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объём соревновательной деятельности, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объём индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

 Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

1.1 Характеристика баскетбола как вида спорта и его отличительные особенности

**Баскетбол** (англ. Basket - корзина, ball— мяч) - спортивная командная игра с мячом.

 Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя).

**Правила игры.**

 В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

 Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

 Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

• 1 очко - штрафной бросок

• 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)

• 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации(НБА))

 Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

 Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

 Как вид спорта баскетбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по баскетболу представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – баскетбол

(номер-код – 014 000 26 1 1 Я)

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| Баскетбол | 014 001 2 6 1 1 Я |
| Мини-баскетбол | 014 003 2 8 1 1 Н |
| Баскетбол 3х3 | 014 002 2 8 1 1 Я |

 Отличительными особенностями баскетбола являются:

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

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

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

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

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

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

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

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

 В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

 Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

 В качестве основного принципа организации тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути баскетбола с позиций возникающих и создающихся в ходе игры.

 В этом случае тренировочный процесс, строится с учётом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в баскетболе, ознакомления их с техническим арсеналом баскетбола, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

 Тренировочный процесс по баскетболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам и планам самоподготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Работа по планам самоподготовки осуществляется в летний период и выполняется в соответствии с тематическим планом тренеров, рассчитанным от 4 до 8 недель.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

 Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по баскетболу привлекается дополнительно второй тренер по баскетболу (иные работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, непосредственно не задействованные в организации, реализации и (или) контроле за реализацией программ спортивной подготовки, но обеспечивающих непрерывный процесс спортивной подготовки (например: административно- управленческий и обслуживающий персонал организации). Расписание тренировок по баскетболу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учётом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

 Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

 Продолжительность тренировочных занятий:

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

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

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

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

 После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают контрольные нормативы. По результатам сдачи контрольных нормативов, осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа спортивной подготовки.

 В течение года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой, спортсмены сдают промежуточные контрольные нормативы. Результатом сдачи промежуточных контрольных нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

 Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учётом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по баскетболу;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по баскетболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

 Построения многолетней подготовки в баскетболе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

 С учётом этого структура системы многолетней подготовки по баскетболу предусматривает планирование и изучение материала на пяти этапах таблица № 2.

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки |
| Название | Обозначения | Период |
| Базовой подготовки | Начальнойподготовки | НП | До года |
| Свыше года |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т(СС) | Начальной спортивной специализации(до двух лет) |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| Совершенствованияспортивного мастерства | ССМ | Совершенствованияспортивного мастерства(без ограничений) |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | Высшего спортивного мастерства(без ограничений) |

 Для достижения основной цели подготовки спортсменов баскетболистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов спортивной подготовки:

- укреплять здоровье и закаливать организм спортсменов, прививать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- изучить со спортсменами основы индивидуальной и командной тактики игры в баскетболе;

- освоить процесс игры в соответствии с правилами баскетбола;

- участвовать в соревнованиях по баскетболу;

- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов спортивной подготовки:

- укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;

- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;

- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных баскетболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции блокирующего или защитника);

- участвовать в соревнованиях по баскетболу;

- воспитывать элементарные навыки судейства;

- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки:

-совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;

- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия во всероссийских соревнованиях;

- усвоить основные положения методики спортивной тренировки баскетболистов;

- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

3) этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**2.** **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

 Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

 На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься баскетболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

 На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

 На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже 1-го спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

 На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

 Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

в группах на этапах спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Группы спортивной подготовки |
|  Название | Период | Продолжительность | Минимальный возраст для зачисления в группы(лет) |  Минимальнаянаполняемостьгрупп(человек) |
| НП |  До года | 1 | 8 |  15-25 |
|  Свыше года | 2 |
| 3 |
| Т(СС) | Начальной спортивной специализации(до двух лет) | 1 | 11 | 12-20 |
| 2 |
| Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет) | 3 |
| 4 |
| 5 |
| ССМ | Совершенствованияспортивного мастерства  | Без ограничений | 14 | 6-12 |
| ВСМ | Высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1-2 |

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

 Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по баскетболу представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивнойподготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | Этап начальной спортивной специализации | Этап углублённой спортивной специализации |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Общая физическаяподготовка (%) | **30** | **25** | **25** | **20** | **20** | **11** | **11** | **11** | **8** | **10** |
| Специальная физическаяподготовка (%) | **10** | **10** | **10** | **11** | **11** | **14** | **14** | **14** | **17** | **14** |
| Техническая подготовка (%) | **20** | **22** | **22** |  **23** |  **23** | **25** | **25** | **25** | **20** | **20** |
| Тактическая, теоретическая,психологическая подготовка,медико-восстановительныемероприятия (%) | **15** | **20** | **20** | **22** | **22** | **25** | **25** | **25** | **30** | **31** |
| Технико-тактическая(интегральная) подготовка(%) | **15** | **11** | **11** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **9** | **9** |
| Участие в соревнованиях,тренерская и судейскаяпрактика (%) | **10** | **12** | **12** | **14** | **14** | **15** | **15** | **15** | **16** | **16** |
| Всего (%) | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** | **100** |

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

 Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

 Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

 Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 5

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований(игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенствования спортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 3 | 3 | 5 | 5 | 7 | 7 |
| Отборочные | - | - | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 25 | 50 | 60 | 70 | 75 |

2.4. Режимы тренировочной работы.

 С учётом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности тренировочной работы.

1.Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

 Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организацией самостоятельно.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объёмов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объём работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

7. Общегодовой объём тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

 Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объёмах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

 Нормативы максимального объёма тренировочной работы по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 7.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

 Медицинские требования.

 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу, может быть зачислено на этап

спортивно-оздоровительный и на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки или пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

 Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

 Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

 Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

 Минимальный возраст зачисления на физкультурно-оздоровительные занятия с 6 лет для всех желающих без сдачи контрольных норматив. Максимальный возраст зачисления на физкультурно-оздоровительные занятия не ограничивается.

 Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учётом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и указанных в таблице № 3 настоящей программы.

 Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

 Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

 К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

 Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена баскетболиста положительное и отрицательное влияние. Возникновение предстартового возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед стартом может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

 Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъём, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

 Состояния, возникающие у спортсмена баскетболиста, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов баскетболистов

|  |  |
| --- | --- |
| Спортивная деятельность | Состояние |
| В тренировочный | Тревожность, неуверенность |
| В предсоревновательный | Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия |
| В соревновательный | Мобильность, мёртвая точка, второе дыхание |
| В после соревновательный | Фрустрация, воодушевление, радость |

 Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

 Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

 Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

 Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в баскетболе от юного возраста до взрослых спортсменов, является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

 Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

 Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

 Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

 В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объёму и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки по баскетболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | Этап начальной спортивной специализации | Этап углублённой спортивной специализации |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| Количествотренировокв неделю | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 9 | 11 |
| Общееколичествочасов в год | 312 | 416 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |
| Общееколичествотренировок в год | 156 | 208 | 208 | 260 | 260 | 312 | 312 | 312 | 468 | 572 |

2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности.

 Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов баскетболистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

 Функции соревнований в баскетболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки баскетболиста и контроля за эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

 Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки баскетболистов (таблица № 5).

 На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

 Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов баскетболистов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам баскетбола;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам баскетбола;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

 Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

 Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид тренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапамспортивной подготовки (количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапначальнойподготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке кМеждународнымсоревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяетсяорганизацией,осуществляющейспортивнуюподготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам,кубкам, первенствамРоссии | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийскимсоревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальнымсоревнованиям субъектаРоссийской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальнойФизической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70%от состава группылиц, проходящихспортивнуюподготовку наопределенномэтапе |
| 2.2 | Восстановительныетренировочныесборы | До 14 дней | - | УчастникиСоревнований |
| 2.3 | Тренировочныесборы для комплексногомедицинскогообследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствиис планомкомплексногомедицинскогообследования |
| 2.4 | Тренировочныесборы в каникулярныйпериод | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60%от состава группылиц, проходящихспортивнуюподготовку наопределенномэтапе |
| 2.5 | Просмотровыетренировочные сборы для кандидатов на зачисление вобразовательныеучреждения среднегопрофессиональногообразования,осуществляющиедеятельность в областифизической культуры и спорта | - | До 60 дней | - | В соответствиис правиламиприёма |

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

 Требования к количественному составу групп.

 Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

 При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

 Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Количественный состав группы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Количество занимающихся в группе |
| Минимальное | Максимальное |
| НП | 1 год | 15 | 25 |
| 2 год | 15 | 25 |
| 3 год | 15 | 25 |
| Т (СС) | 1 год | 12 | 20 |
| 2 год | 12 | 20 |
| 3 год | 12 | 20 |
| 4 год | 12 | 20 |
| 5 год | 12 | 20 |
| ССМ | Весь период | 6 | 12 |
| ВСМ | Весь период | 1 | 2 |

 Примечание: \*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114

«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (Приложение № 1).

 Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться перечисленные условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

 Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

 Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 10.

Таблица № 10

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Требования к уровню подготовки |
| Название | Период | Продолжительность | Результаты выполненияэтапных нормативов | Спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | До года | 1-й год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки | - |
| Свыше года | 2-й год | Выполнение нормативов ОФП и СФП для перехода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки | - |
| 3-й год |
| Т (СС) | Начальной спортивной специализации (до двух лет) | 1-й год | Выполнение нормативов ОФП и СФП и техническому мастерству для перехода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки | - |
| 2-й год | Выполнение нормативов ОФП и СФП и техническому мастерству для перехода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| Углублённой спортивной специализации (свыше двух лет) | 3-й год | Выполнение нормативов ОФП и СФП и техническому мастерству для перехода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | - |
| 4-й год |
| 5-й год |
| ССМ | Совершенствование спортивного мастерства | Весь период | Выполнение нормативов ОФП и СФП и техническому мастерству для перехода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | Первый спортивный разряд |
| ВСМ | Высшее спортивное мастерство | Весь период | Выполнение нормативов ОФП и СФП и техническому мастерству для перехода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |

2.9. Объём индивидуальной спортивной подготовки.

 Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

 Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

 Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

 Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

 Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса - это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность. Говоря более развернуто, структура тренировочного процесса характеризуется, в частности:

порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);

- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объёма и интенсивности работы);

- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

 В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

1. Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

2. Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.

3. Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

 Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации.

 В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своём развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты. Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для её развития и становления. Соревновательный - второй фазе, во время которого обеспечивается её сохранение и реализация в спортивных достижениях. И, наконец, переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

 Следовательно, эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

 Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года.

 Необходимо отметить, что в одном периоде могут совмещаться фазы утраты и становления спортивной формы. Этот вариант построения макроцикла тренировки называется по принципу «сдвоенного цикла». В таких случаях вслед за соревновательным периодом идет второй подготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный.

 Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годичных в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

 Подготовка баскетбольных команд различной квалификации и возраста постоянно совершенствуется, что связано с двумя показателями: непрерывным увеличением соревновательной практики и повышением объёма и интенсивности тренировочной деятельности, как в процессе исторического развития баскетбола, так и в ходе повышения спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом в многолетнем цикле подготовки.

 По годичному циклу.

 В качестве критериев оптимизации в процессе управления подготовкой и состоянием баскетболистов в годичных макроциклах на различных этапах многолетней подготовки могут быть:

– величина прироста спортивного результата относительно предшествующего макроцикла;

– точность достижения запланированного результата к нужному времени;

– стабильность спортивных результатов;

– частота демонстрации высоких результатов в соревнованиях различного ранга;

– динамика состояния подготовленности команды и отдельных игроков с учетом игрового амплуа на различных этапах соревновательного периода;

– количество тренировочных занятий, необходимых для достижения целевого результата.

 К факторам оптимизации управления подготовкой и состоянием баскетболистов в годичных макроциклах в процессе многолетней тренировки следует отнести:

– особенности соревновательной деятельности и структуры подготовленности баскетболистов с учётом современных мировых тенденций развития данного вида спорта и целевого результата в отдельной игре и серии игр;

– календарь официальных и не официальных соревнований в годичном соревновательно – тренировочном макроцикле;

– закономерности и механизмы развития подготовленности и спортивной формы в рамках годичных циклов;

– индивидуальные возможности спортсменов в соответствии с игровым амплуа в составе команды: функциональные, морфологические, психологические, двигательные и др.;

 Кроме этих общих положений, учитывая специфику контингента необходимо принимать во внимание на выявление и формирование уникальной индивидуальности каждого баскетболиста, выработку индивидуального стиля спортивной деятельности, развитие ведущих качеств и подтягивание до необходимого уровня отстающих качеств и способностей.

 Построение тренировочного процесса в течение года.

 На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы.

 Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

 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 и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объёма двигательных навыков и умений. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причём объём растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объёма и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объёме. Объём нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

 Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

 Соревновательный период.

 Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация её в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в баскетболе. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоёмкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

 Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объём тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более) он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

 Переходный период.

 Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху.

 Активный отдых организуется за счёт смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объём интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада.

 Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

 Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости, как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. В таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, спортивные игры и другие, квалифицированным спортсменам приходится принимать участие в крупнейших соревнованиях несколько раз в году. В таких случаях тренировочный год может состоять из двух, трех и более циклов. Многоцикловая структура круглогодичной подготовки характеризуется тем, что тренировочный год делится на несколько циклов, в каждом из которых есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Если два больших полугодичных цикла предварительно соединить и из первого исключить переходный период, то получится «сдвоенный» тренировочный цикл. Первый полуцикл состоит из двух периодов (подготовительного и соревновательного), а второй – из трёх (подготовительного, соревновательного и переходного), т.е. тренировочный год характеризуется пятифазной кривой развития спортивной формы. Трёхцикловая структура тренировочного года состоит из трёх различных по структуре и содержанию больших циклов.

2.11. Направленность и величина тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах годичного цикла в процессе многолетней подготовки высококвалифицированных баскетболистов.

 В настоящее время в баскетболе могут быть использованы два принципиальных подхода к планированию и контролю нагрузок.

1) регистрация времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки, и их процентного соотношения на том или ином этапе подготовки;

2) учёт нагрузок, прежде всего, по направленности на развитие и совершенствование тех или иных физических качеств или по характеру вызываемых ими физиологических сдвигов.

 Планируя тренировочный процесс в соревновательном периоде, как показали исследования, необходимо уделять большую часть времени упражнениям по поддержанию аэробных возможностей, снижение мощности которых ограничивает возможности применения средств развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; увеличивать количество упражнений с участием равного числа атакующих и защищающихся (до 60-70 % в тренировке).

 Представленный анализ динамики структуры соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации позволил сделать следующие заключения:

1. В условиях продолжительного и насыщенного матчами различного ранга соревновательного периода одни игровые показатели ухудшаются, другие – улучшаются, третьи остаются неизменными. Процент ухудшения игровых показателей в большинстве случаев наблюдается к концу соревновательного периода после длительного соревновательного и короткого по продолжительности промежуточного этапов;

2. Вклад отдельных игроков в результативность выступления команды на том или ином этапе соревновательного периода различен. Можно выделить несколько типов индивидуальной динамики роста результативности игровых показателей в течение соревновательного периода. У одних она возрастает от первого ко второму этапу, на третьем снижается, на четвертом этапе возрастает, на пятом снижается. У других баскетболистов непрерывно возрастает от первого к четвертому этапу, а затем снижается. У третьей группы игроков на протяжении двух этапов наблюдается рост результативности, на третьем происходит её спад, а на двух других этапах она снова возрастает. Это свидетельствует о необходимости индивидуального контроля подготовленности игроков и дифференцированного управления состоянием их готовности к финальной части соревнований.

3. Вклад в общую результативность игры баскетболистов высокой квалификации обеспечивается за счет умелого выполнения атакующих передач, перехватов мяча, блокшотов, подбора мяча на своём и чужом щитах, снижением числа потерь мяча при передачах и технических потерь. Величина коэффициента корреляции между этими показателями возрастает в те годы, когда команда занимает более высокое место в соревнованиях.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1. Проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

 Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

 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.

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

 Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

 В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

 В таблицах №11-12 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают спортсменов, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые спортсмены. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие спортсмены опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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

Таблица № 11

Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития двигательных качеств

Мальчики (8-14 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Длина тела |  |  |  |  | + | +++ | +++ |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | ++ | +++ |
| Быстрота | +++ | +++ | + |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | ++ | +++ |
| Сила |  | ++ | ++ |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | +++ | +++ |
| Гибкость |  |  |  |  | +++ |  |  |
| Координация |  | +++ | ++ |  | +++ |  |  |
| Равновесие |  |  | + | + | + |  |  |

Таблица № 12

Девочки (8-14 лет)

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Длина тела |  |  | + | + | + | + | ++ |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + | + | ++ |
| Быстрота | +++ | +++ | +++ | ++ |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | +++ | +++ | + |  |  |  |  |
| Сила | + | + | ++ |  |  |  |  |
| Выносливость |  |  |  | +++ | +++ | + | ++ |
| Гибкость |  |  |  | +++ | +++ | ++ | ++ |
| Координация | +++ | +++ | +++ | +++ |  |  |  |
| Равновесие |  |  | + | + | + | ++ | ++ |

Условные обозначения:

+++- значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

 Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. 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 объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

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

 Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все 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.

 Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности.

 Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно- игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачёты.

 Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно- игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряжённых воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

 В баскетболе активность и сознательное отношение к спортивной подготовки особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры спортсмен должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

 В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность.

 Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач спортивной подготовки.

 Здесь очень важно:

- создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности спортсменов;

- тренировать обобщение и вычленение существенных признаков игровой обстановки;

- поощрять активные действия и выбор точных решений;

- строить тренировочное занятие таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;

- воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;

- воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;

- совершенствовать основы методики спортивной тренировки; привлекать к участию в анализе работы;

- поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;

 Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания спортсменом задач тренировочного процесса.

 В баскетболе используются мячи разных размеров: мужские команды - «размер 7», женские команды - «размер 6», мини-баскетбол - «размер 5», юноши 13-14 лет- «размер 6». Баскетбольные мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (англ. indoor) и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице (англ. indoor/outdoor

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

5. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

6. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение данной инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми спортсменами проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий баскетболом и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой и без каблуков). Играть в баскетбол в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2. Приступать к занятиям после проверки надежности установки и крепления щита, кольца, отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застругов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировались от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проёмы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

 В случае проведения занятий на улице необходимо выполнение следующих требований: игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Нельзя производить разметку баскетбольных площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок.

 В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

 Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объёма и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

 Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки баскетболистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма

спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели в таблице № 13.

Таблица № 13

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**на 52 недели тренировочных занятий по баскетболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
| НП | Т | ССМ | ВСМ |
| До года | Свыше года | Этап начальной специализации | Этап углублённой специализации | Без ограничений | Без ограничений |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |
| 1 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 94 | 30 |  104 | 25 | 104 | 25 | 104 | 20 | 125 | 20 | 80 | 11 | 92 | 11 | 103 | 11 | 83 | 8 | 125 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 31 | 10 | 42 | 10 | 42 | 10 | 57 | 11 | 69 | 11 | 102 | 14 | 116 | 14 | 131 | 14 | 177 | 17 | 175 | 14 |
| 3 | Техническая подготовка (%) | 62 | 20 |  92 | 22 | 92 | 22 | 120 | 23 | 144 | 23 | 182 | 25 | 208 | 25 | 234 | 25 | 208 | 20 | 250 | 20 |
| 4 | Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 47 | 15 | 83 | 20 | 83 | 20 | 114 | 22 | 137 | 22 | 182 | 25 | 208 | 25 | 234 | 25 | 312 | 30 | 386 | 31 |
| 5 | Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 47 | 15 | 45 | 11 | 45 | 11 | 52 | 10 | 62 |  10 | 73 | 10 | 83 | 10 | 94 | 10 | 94 | 9 | 112 | 9 |
| 6 | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 31 | 10 | 50 | 12 | 50 | 12 | 73 | 14 | 87 | 14 | 109 | 15 | 125 | 15 | 140 | 15 | 166 | 16 | 200 | 16 |
| Общее количество часов в год, из расчёта 52 недели | 312 | 100 | 416 | 100 | 416 | 100 |  520 | 100 | 624 | 100 | 728 | 100 | 832 | 100 | 936 | 100 | 1040 | 100 | 1248 | 100 |
| 7 | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 |
| 8 | Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 5 |  5 | 6 | 6 | 6 | 9 | 11 |
| 9 | Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 260 | 260 | 312 | 312 | 312 | 468 | 572 |

3.3. Планирование спортивных результатов

 Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырёхлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

 Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта баскетбол;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

 В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного и психологического контроля.

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

 Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

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

 Важнейшим дополнением к врачебному контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

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

 Самоконтроль даёт информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

 Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные 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 тренировки, но и на отдыхе.

 Данные врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

 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, возможного переутомления или перетренированности.

 Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

 Для правильной организации тренировочного процесса, тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

 Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

 Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

 Большое внимание уделяется психологической подготовке.

 Психологическая подготовкаюных спортсменов состоит изобщепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

 В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психологических воздействий:

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

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периодепреимущественно используются средства иметоды нервно-психического восстановления организма.

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

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

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

 Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Методические основы овладения техникой баскетбола.

 Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приёмами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приёмы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;

- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;

- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;

- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;

- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;

- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приёмах;

- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

 Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;

- целенаправленное развитие физических качеств, как основы для формирования двигательных умений и навыков;

- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;

- знание правил игры и их применение, как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

 Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

 Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности, сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

 Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приёмов.

Структура освоения технических приёмов баскетбола.

1. Назвать терминологически правильно приём.

2. Объяснить технику выполнения приёма по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.

3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приёма с учетом официальных правил баскетбола.

4. Предупредить значительные искажения в технике.

5. По мере овладения, условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приёмов.

6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.

7. Выполнять технические приёмы в ходе подвижной или тренировочной игры.

Упражнения для освоения техники игры в баскетбол

 Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приёмов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учётом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приёмов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

 Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

 Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

 На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия.

Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический приём, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

***Техника нападения***

Техника передвижений.

1. Стойка игрока.

 Стойка игрока способствует передвижению игрока в любую сторону, вперед, назад, вправо, влево. Стартовать в любом направлении игрок может, если он находится на полусогнутых ногах и сохраняет равновесие. Базовым элементом является положение: ноги полусогнуты, руки перед грудью.

2. Перемещения.

 Целесообразность перемещения позволяет быстро и точно выполнять приёмы игры, своевременно выходить на нужное место, сохранять равновесие, принимать необходимые исходные положения, позволяющие эффективно действовать. Игроки передвигаются лицом вперед, по прямой и по дугам, изменяя направление и скорость.

 Упражнения для освоения и совершенствования.

1.Перемещение в защитной стойке приставными шагами правым и левым боком.

2. Перемещение в защитной стойке приставными шагами вперёд и назад.

3. Перемещение в защитной стойке по заданию (по прямым линиям разметки, «зигзагом» и пр.).

4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.

5. Перемещение в защитной стойке с применением остановок.

6. Сочетание различных способов перемещения с остановками и поворотами.

7. Передвижения в защитной стойке против игрока с мячом.

 Остановка двумя шагами.

 Выполнять упражнение можно начиная, как правой, так и левой ногой- она и будет опорной. Опорная нога ставится на площадку перекатом с пятки на носок и немного сгибается (в зависимости от скорости бега), чем обеспечивается погашение инерции бега. В это время туловище несколько смещается в направлении, противоположном движению. Другая нога выполняет шаг вперед, касаясь площадки всей ступней (ступня должна быть слегка развернута вовнутрь). Последний шаг разбега делается шире - прыжком. Конечным положением остановки является стойка баскетболиста.

 Внимание! В момент выполнения остановки нужно стремиться к тому, чтобы удержать тело на опорной ноге. При выполнении остановки после ведения или ловли мяча, игрок совершает какие-либо перемещения опорной ногой или, ещё хуже, отрывает её, то это ведёт к нарушению правил игры - засчитывается пробежка.

 Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Спрыгивание со скамьи, толчком двумя ногами, поочередное приземление на правую, затем левую ногу.

2. То же, но перепрыгивание, через скамью.

3. Изучение техники остановки во время ходьбы (перешагивая скамейку).

4. Изучение остановки во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (первый шаг выполнять прыжком).

5. Во время бега внезапная остановка по сигналу.

6. Остановка в два шага после ловли мяча.

7. Остановка в два шага после ловли мяча с последующим ведением.

8. Остановка в два шага после ведения мяча с передачей мяча партнёру. Поворот на месте, как средство освобождения от опеки защитников. Базовым элементом поворота на месте является положение, когда вес тела расположен на опорной ноге. При повороте вперёд игрок поворачивается правым (левым) плечом вперёд, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён лицом.

 При повороте назад, баскетболист, поворачивается правым (левым) плечом назад, выполняя переступание в ту сторону, куда обращён спиной.

 Внимание! Опорная нога (при остановке двумя шагами это, как правило, сзади стоящая нога) должна оставаться на месте.

Официальные правила баскетбола требуют.

1. Выполнение поворотов стоя на месте без мяча.

2. Во время бега, по сигналу, остановка двумя шагами, поворот.

3. В парах - шаг назад после ловли мяча, шаг вперед - передача мяча партнёру.

4. В парах - стоя рядом друг с другом поворот назад в момент вырывания мяча.

5. В парах - один выбегает, ловит мяч с остановкой в два шага, выполняет повороты на опорной ноге, делает обратную передачу.

6. Выполнение приёмов: ведение мяча, остановка в два шага, поворот вперед, назад (на опорной ноге), передача мяча партнёру.

7. Выполнение поворота с ведением мяча, находясь вблизи пассивного защитника.

8. То же, но против активно действующего защитника.

***Техника владения мячом***

Ловля мяча двумя руками у груди на месте.

 Приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

 Подготовительная фаза. Если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями образуя воронку (большие пальцы находятся вблизи на одной линии и направлены вверх, в стороны, остальные вперёд), размером несколько больше, чем обхват мяча.

 Основная фаза. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара мяча.

 Заключительная фаза. Игрок переходит к выполнению следующего технического приёма.

Внимание!

1. В момент ловли мяча избегать удара ладонями о мяч, принимать его пальцами.

2. Выполняя приёмы, локти не разводить в стороны.

3. Ловить мяч выпрямленными в локтях руками.

Ловля мяча одной рукой у плеча.

 Этот способ ловли удобен, когда нет возможности поймать мяч двумя руками.

 Подготовительная фаза- игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пресечь траекторию полёта мяча (кисть и пальцы не напряжены).

 Основная фаза- как только мяч коснётся пальцев, руку нужно отвести назад (при ловле высоко летящего мяча назад-вниз), как бы продолжая этим полёт мяча. Этому движению помогает небольшой поворот туловища в сторону ловящей руки и сгибание ног.

Заключительная фаза- игрок переходит к последующем движениям.

Внимание!

1. В момент ловли рука должна быть прямая.

2.Пальцы кисти расставлены.

3. Левая рука страхует правую.

Передача двумя руками от груди.

 Основной способ, позволяющий быстро и точно направлять мяч партнёру на ближнее и среднее расстояние, в сравнительно простой игровой ситуации.

 Подготовительная фаза-кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивается к груди. Ноги полусогнуты, одна нога чуть впереди.

 Основная фаза- мяч посылается вперёд резким выпрямлением рук, почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение. Ноги выпрямляются, сзади нога поднимается на носок, провожая мяч вперед.

 Заключительная фаза - после передачи, руки расслабленно опускаются вниз, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах (подобная завершающая фаза типична для остальных способов передач).

Внимание!

1. Следить, чтобы передача выполнялась точно, на необходимой высоте от пола.

2. Передачу мяча сопровождать руками, указывая направление полета.

3. Локти сильно не разводить в стороны, а только для того, чтобы прикрыть мяч от соперника.

Передача мяча одной рукой от плеча.

 Подготовительная фаза - руки с мячом отводятся к правому плечу (при передачах правой рукой, мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой) так, чтобы локти не поднимались. Перед передачей туловище игрока незначительно поворачивается в сторону передающей руки, вес тела перенесён на ногу, стоящую сзади. Впереди должна находиться нога, разноименная с передающей рукой.

 Основная фаза - передача выполняется обратным движением туловища вперёд, в сторону передачи и разгибанием руки с захлестом кисти. Мяч уходит с кончиков пальцев полностью выпрямленной руки.

 Заключительная фаза - после выброса мяча правая рука на короткое мгновение, как бы сопровождает, а затем расслабленно опускается вниз, игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Внимание! Передача может выполняться, как с непосредственным удержанием мяча около плеча, так и отведенной прямой рукой назад.

В последнем случае она выполняется на дальность.

 Совместное освоение приёмов ловли и передач мяча выполнять одним способом (либо двумя руками от груди, либо одной от плеча). И только при совершенствовании можно варьировать ими. Первоначально следует выбирать небольшое расстояние между партнёрами – 3 - 4 м, постепенно увеличивая его до 10 м.

 Упражнения для освоения и совершенствования ловли и передач (перечисленными выше способами).

1. Передача в стену.

2. Передача и ловля мяча (заданным способом) стоя на месте, в парах (рис. 10):

а) по прямой;

б) с отскоком от пола (здесь важно, чтобы мяч касался пола на расстоянии одного метра от партнера, принимающего его);

в) выполнение с шагом назад в момент ловли мяча и шагом вперед в момент передачи (в работе участвует только одна нога, вторая - опорная);

г) выполнение поворота на месте: в момент ловли повернуться назад и обратно, вернувшись в исходное положение, выполнить передачу (следить, чтобы опорная нога не изменяла свое положение, поворот выполнять на носке опорной ноги точно на 180º).

3. Передача и ловля мяча в четвёрках. Образуя квадрат, игроки передают мяч последовательно в разные стороны. После овладения этим упражнением можно добавить второй мяч и движение в сторону передачи мяча.

4. Передача и ловля мяча в противоположных колоннах со сменой мест после передачи. Последующее движение игрок может осуществлять в сторону передачи или в сторону, противоположную ей. Колонны могут состоять из трёх, четырёх и большего количества человек.

5. В парах - партнер бежит навстречу передаче, ловит мяч, выполняет остановку двумя шагами, совершает поворот и производит передачу обратно партнеру.

6. В парах - передача мяча после выполнения комплекса приёмов: ведение, остановка, поворот.

7. В тройках - передача и ловля мяча между двумя игроками с использованием различных вариантов, третий выступает в качестве защитника.

Передача мяча двумя руками от головы. Основное движение -активное сгибание туловища во время передачи. Разгибание рук в локтевых суставах и движение кистей сообщат мячу скорость и направление. Этот приём очень удобен для дальних и высоких передач. При правильном выполнении следует подключать мышцы спины.

 Внимание! Данный технический элемент удобно выполнять, делая один шаг вперед правой или левой ногой.

8. Ловля высоко летящих мячей. Базовым элементом является положение вытянутых рук вверх, кисти перекрывают путь полета мяча. В момент касания мяча пальцы крепко его сжимают, и игрок сгибает локти, опускает мяч к груди. Сгибая локти, принимает положение основной стойки.

 Внимание! Если мяч летит очень высоко, то советуем ловить мяч в прыжке.

 Рекомендуется совместное освоение приёмов и передач от головы и ловли высоко летящих мячей.

 Упражнения для освоения и совершенствования передачи мяча двумя руками от головы.

1. В парах - один держит мяч перед грудью:

- на счёт раз - руки с мячом поднять вверх и прогнуться;

- два разгибая локтевые суставы с шагом правой ноги вперёд, выполнить передачу партнёру хлестким движением руками. Партнёр ловит мяч над головой с шагом правой ноги назад или в прыжке.

2. В колоннах (вдоль площадки, на расстоянии 8—10 метров) передача выполняется по прямой.

3. То же, но по диагонали.

4. То же, но с последующим движением по ходу передачи или в противоположную сторону.

5. Передача двумя руками от груди в движении. Базовым элементомявляется разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй - передать его партнёру.

 Внимание!Приём разучивается сначала в движении приставнымишагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперёд обычным бегом. Приём должен выполняться исключительно в два шага.

Упражнения для освоения и совершенствования.

1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4-5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4 - 5 метров.

2. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой.

3. То же, но перешагивания выполнять левой ногой.

4. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.

5. Построение в тройках - мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперёд-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое - передаёт мяч второму и становится за ним и т.д.

6. В тройках второй игрок поворачивается лицом к первому, отступает на шаг в сторону и держит мяч на вытянутой руке напротив первого игрока. Движение начинает первый, выполняет шаг правой ногой, в безопорном положении берёт мяч с руки второго, выполняет шаг левой, передачу стоящему напротив третьему игроку и перемещается на его месте. Третий игрок, поймав мяч, ведёт его на место второго, который по схеме перешёл наместо первого и т.д.

7. То же, что и упр. 5, но первый совершает несколько шагов к мячу (шагом или бегом), берёт мяч у второго, и, взяв его в безопорном положении, делает шаг правой ногой, затем левой и осуществляет передачу третьему.

8. То же, но второй игрок при приближении к нему первого немного подбрасывает мяч вперёд, а первый выполняет ловлю в безопорном положении, шаги с мячом и передачу.

9. То же, но второй уходит на два метра назад и выполняет передачу, перпендикулярную движению первого игрока, который передаёт мяч третьему после ловли и двух шагов. Передача мяча должна быть выполнена без пробежки.

10. Передача во встречных колоннах, один в стороне. Первый с места передаёт мяч второму и выбегает вперёд, ловит обратную передачу в движении и передаёт мяч третьему. Затем то же выполняет третий игрок, но в другую сторону и т.д.

11. Передача во встречных колоннах. Первый выбегает, получает мяч от второго, выполняет два шага и обратную передачу второму, который уже двигается навстречу первому. Второй в безопорном положении ловит мяч от первого и передаёт его третьему игроку, который двигается ему навстречу. После передачи игроки перемещаются в противоположные колонны.

12. Передача и ловля мяча в парах с продвижением вперёд, игроки двигаются параллельно друг другу. При выполнении передач в движении мяч партнёру передаётся заведомо вперёд, с учётом его передвижения.

13. Передача и ловля мяча в тройках с продвижением вперёд, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется только через центрового (располагается чуть сзади). Упражнение можно закончить броском в кольцо.

14. То же, но передача выполняется, как через центрового игрока, так и без него. Упражнение следует завершить броском мяча в движении, совершенным любым игроком, но без ведения.

15. Передача и ловля мяча в тройках с последующим перемещением за спину партнёра, в продвижении к противоположному щиту, игроки двигаются параллельно друг другу. Передача выполняется первым игроком второму, первый игрок перемещается за спину второго, второй выполняет передачу третьему и перемещается за его спину, третий - первому и бежит на него и т.д.

16. Ведение мяча,даёт возможность игроку,продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении. Ведение мяча осуществляется на слегка согнутых ногах, при этом тело несколько наклонено вперёд. Рука, ведущая мяч, согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Ведение мяча игрок выполняет немного сбоку от себя, равномерно согласованно с передвижением.

Внимание!

1. Выполнение действия сопровождается работой в локтевом суставе и кистью.

2. Не рекомендуется бить по мячу, необходимо плавно на него надавливать.

3. Ведение осуществляется только одной рукой, но разрешается чередовать руки.

4. Вести мяч необходимо дальней рукой от противника, прикрывая его.

5. Учиться вести мяч без зрительного контроля за ним.

Упражнения для освоения и совершенствования ведения мяча.

1. Ведение мяча на месте:

а) попеременно то левой, то правой рукой;

б) ведение мяча вокруг себя;

в) не прекращая ведение, успеть одноименной ногой встать на колено и возвратится в исходное положение, либо последовательно встать на колени и вернуться в исходное положение;

г) ведение мяча сидя на полу — по 5 раз слева и справа;

д) сидя на полу, ноги врозь, сделать два удара мячом справа, затем два удара между ног правой рукой, перевести мяч в левую руку, сделать два удара слева и вернуться в исходное положение. После усвоения выполнить по одному удару в каждой позиции;

е) ведение мяча на месте, на два удара шаг вперёд, два последующих — назад.

2. Ведение мяча с изменением высот отскока (на месте и в движении).

3. Ведение мяча в движении:

а) стоя в парах шагом, бегом, левой и правой рукой и попеременно. В момент передачи мяча не брать мяч в руки, а стараться сразу передавать его на приготовленную руку партнёра, с помощью отскока от пола;

б) ведение мяча с изменением направления и скорости движения;

в) ведение мяча с обыгрыванием пассивного защитника (обязательно дальней рукой).

Бросок мяча одной рукой.

Распространенный способатаки кольца с места со средних и дальних дистанций.

 Подготовительная фаза. Базовым элементом является исходное положение рук и ног перед броском.

 Основная фаза. Бросок начинается с одновременным движением ног и рук. Выполняя движение рукой вверх - вперёд, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев и ему придаётся обратное вращение.

 Заключительная фаза. После выполнения броска рука как бы сопровождает мяч к корзине, а затем расслабленно опускается вниз.

 Внимание!

1. Перед броском, локти не разводить в стороны.

2. Рука при броске полностью выпрямляется, кисть совершает захлестывающее движение.

3. Придерживающая рука в броске не участвует.

Броски мяча в движении.

Этот технический приём включает всебя комплекс из двух шагов и броска мяча любым из перечисленных ниже способов. Прежде, чем переходить к освоению броска мяча в движении, необходимо добиться хорошего выполнения этих приёмов. Бросок мяча в движении может быть выполнен, как после ведения, так и после передачи партнёра.

Внимание!

1. Не нарушать ритм двух шагов.

2. При атаке с правой стороны кольца первый шаг выполняется правой ногой, второй – левой, бросок правой рукой. При атаке с левой стороны кольца первый шаг выполняется левой ногой, второй правой, бросок левой рукой.

3. Направление прыжка вперед-вверх.

4. Избегать поперечных раскачиваний мяча в момент выноса его в исходное положение.

5. Выпускать мяч в наивысшей точке прыжка.

 Упражнения для освоения и совершенствования броска мяча в движении.

1. Освоение двух шагов:

а) стоя на скамейке, спрыгнуть вперёд на правую ногу, затем сделать шаг левой (носок повернут вовнутрь), остановиться;

б) то же, но с имитацией броска (вынести правое колено вперёд одновременно с броском);

в) шагом до скамейки, перепрыгнуть её правой ногой, шаг левой, имитация броска;

г) то же, но бегом;

д) то же, но с ведением мяча (вначале шагом, постепенно увеличивая темп);

е) во время бега, по сигналу остановка в два шага;

ж) то же, но бег с ведением мяча.

2. Освоение бросков с близкой дистанции, способом через щит.

а) Тренер или занимающийся стоит спиной к щиту на середине трапеции, держит мяч на вытянутой руке, занимающиеся располагаются у центральной линии, справа от щита. Первый игрок бежит, берёт мяч с руки, делает два шага и бросок. Мяч может быть у каждого игрока в колонне, но до начала движения игрок делает передачу тренеру, чтобы он занял исходное положение.

б) То же, но мяч подбрасывается вверх или ударяется о пол.

в) То же, но мяч передаётся сбоку.

г) Ведение на месте - два шага - бросок.

д) Ведение мяча шагом - бросок в движении. Постепенно переходить на бег во время ведения.

е) Все то же, с 3 по 7 пункты, но по центру и слева от щита.

ж) Бросок мяча в движении после обводки препятствия.

з) Бросок мяча в движении при обыгрывании пассивного и активного защитника.

и) Выполнение броска в условиях, приближенных к игровым действиям.

Бросок одной рукой сверху в прыжке.

 Подготовительная фаза. Игрок получает мяч в движении или ловит его после движения и сразу выполняет стопорящий шаг левой ногой (ставя её перекатом с пятки на носок). Затем приставляет к ней правую ногу, разгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его сбоку левой.

 Основная фаза. Игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. Мяч выпускается резким разгибательным движением правой руки в наивысшей точке прыжка.

 Заключительная фаза. Нападающий приземляется и плавно переходит к другим техническим действиям.

Внимание!

1. Прыжок выполнять вертикально вверх (не заваливаясь в стороны).

2. Ноги во время прыжка вместе.

3. Мяч выпускать в наивысшей точке прыжка

 Прежде чем переходить к освоению данному техническому приёму необходимо, чтобы бросок мяча от головы сверху был твердо освоен.

Упражнения для освоения и совершенствования броска в прыжке.

1. Все упражнения, предназначенные для совершенствования броска одной рукой сверху.

2. Освоения прыжка:

а) стоя на скамейке - прыжок вверх-вперед с имитацией броска;

б) то же, но с броском мяча;

в) стоя на месте - стопорящий шаг левой ногой, приставить к ней правую, выпрыгнуть вверх (руки вынести для имитации броска);

г) то же, но в парах с передачей мяча партнеру, придавая ему траекторию броска.

3. Стоя на месте, бросок мяча в прыжке в кольцо с близкой и средней дистанций. По мере овладения этими навыками необходимо увеличивать расстояние до щита.

4. В парах - ведение мяча на месте, ловля, два стопорящих шага, прыжок и бросок партнёру.

5. То же, но ведение мяча в движении. Темп движения постепенно увеличивать, направление движения изменять.

6. В парах - один начинает бег, снимает мяч с руки партнёра, выполняет два стопорящих шага и выполняет бросок в прыжке вверх-вперед.

7. То же, но ловя мяч двумя руками.

8. То же, последовательно п. 4, 5, 6, 7, но с броском в кольцо.

***ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ***

*Техника передвижений.*

 Технические приёмы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приёмы предназначены для эффективной защиты кольца.

***Техника овладения мячом и противодействия.***

1. Вырывание мяча.

 Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего необходимо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч, как можно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления противника.

Упражнения для преподавания.

а) В парах - один игрок захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его вращением туловища.

б) То же, но нападающий выполняет поворот на месте. Защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

в) Вырывание мяча в условиях, приближенных к игровым.

2. Выбивание мяча из рук соперника.

 Защитник сближается с нападающим, активно препятствует его действиям с мячом. Для этого он выполняет глубокие выпады с вытянутой рукой к мячу, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

Упражнения для преподавания.

а) Построение в шеренгах. Отработать выбивание у нападающего снизу и сверху.

б) То же, но нападающий совершает небольшие движения кистями вверх и вниз.

в) То же, но нападающий выполняет повороты на месте, защитник пытается выбить мяч.

г) То же, но нападающий подбрасывает мяч вверх на 2-3 метра, защитник пытается выбить мяч (без противодействия нападающего и с активным сопротивлением).

3. Выбивание мяча во время ведения.

 Когда нападающий с ведением мяча приближается к корзине, защитник преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, определив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент полёта мяча.

Внимание!Выбивание мяча должно приходиться на время,когда мячнаходится в фазе полёта.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах, стоя близко друг к другу, один ведёт мяч, другой выбивает.

б) В парах - один ведёт мяч в движении, другой пытается выбить.

г) В парах - оба ведут мяч, задача - быстрее выбить мяч.

4. Перехват мяча при передаче мяча.

 Защитнику необходимо на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить нападающего на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках - двое занимающихся выполняют передачу друг другу, третий занимающийся располагается между ними сбоку, его задача - в удобный момент перехватить мяч.

б) То же, но третий располагается за спиной одного из соперников.

в) То же, что и в п. б, но передающий шагом в сторону препятствует выходу на перехват.

г) То же, но принимающий препятствует перехвату мяча выпадом в сторону защитника.

5. Перехват мяча при ведении.

 Осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем выйти из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а). В парах - стоя боком друг к другу, один игрок, ведущий левой рукой мяч, в какой-то момент должен под углом направить мяч рядом стоящему на правую руку.

б) В парах - расположение то же, ведение на месте ближней рукой к партнёру с максимальной высотой отскока, задача второго - перехватить мяч удобной рукой.

в) То же, но ведение с противоположной стороны партнёра.

г) То же, что в п. б, но ведение с продвижением вперёд.

д) Для совершенствования перехвата мяча при ведении рекомендуется использовать подвижную игру «Выбей мяч при ведении» (п. 4.4).

6. Накрывание мяча при броске.

 Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте или в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удаётся.

 Внимание**!** Избегать движения всей рукой(или руками)сверху вниз,особенно при противодействии броску двумя руками снизу.

Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В тройках – двое игроков выполняют передачу, третий игрок в качестве защитника накрывает мяч во время передачи.

б) То же, но партнеры выполняют бросок.

в) Накрывание мяча у соперника во время броска в кольцо.

7. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.

 После броска нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, поставить спину, а затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется толчком, как одной, так и двумя ногами, после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к мячу и щиту.

 Упражнения для прохождения спортивной подготовки.

а) В парах - стоя друг за другом у щита, мяч находится у стоящего впереди. Он выполняет бросок в щит, второй должен в прыжке подобрать мяч.

б) То же, но бросающий препятствует подбирающему.

в) Колонна из нескольких игроков располагается на расстоянии 1 - 2 метров от щита. Первый бросает мяч в щит, бежит в конец колонны, второй подбирает и сразу бросает в то же место, третий выполняет, что и второй и т.д.

г) Ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину.

д) То же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком.

е) Пассивное сопротивление противника, второй защитник ловит.

ж) Активное сопротивление противника, этот же защитник и участвует в борьбе за отскочивший мяч.

***Общеподготовительные упражнения.***

Строевые упражнения:

- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;

- перестроения - в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;

- сомкнутый и разомкнутый строй;

- виды размыкания;

- построение;

- выравнивание строя;

- расчёт в строю, повороты на месте, переход на ходьбу, бег, на шаг.

- остановка;

- изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук;

- вращения махи, отведение и приведение;

- рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног:

- поднимание на носки;

- сгибание ног в тазобедренных суставах;

- приседания;

- отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;

- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;

- прыжки.

Упражнения для шей и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы;

- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;

- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;

- из положения, лежа на спине переход в положение, сидя;

- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;

- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса;

- различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

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

Упражнения для развития силы:

 Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты.

 Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом, с задачей, догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

 Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперёд, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперёд, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

 Полоса препятствий: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, теннис большой, волейбол, бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

 Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов скамеек, мячей, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

 Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000 м, для мальчиков от 2500 до 5000 м. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Марш - бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

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

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

 «Колдунчики». Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

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

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

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

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

***Специально-подготовительные упражнения.***

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

 По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперёд. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

 Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперёд, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2 -5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

 Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объёма на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лёжа на спине, лёжа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости.

 Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**.

**Этап начальной подготовки первого года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

-укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;

-развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;

-изучение основ тактики и техники игры в баскетбол;

-воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;

-формирование спортивного коллектива.

Общефизическая подготовка.

Возраст 8-10 лет - лучший период для начала работы по овладению спортивной моторикой.

 Особое внимание следует уделить развитию ловкости, быстроты, общей выносливости, силовых способностей. Упражнения для воспитания гибкости включаются в подготовительную часть каждого занятия.

 Благоприятные условия складываются для развития скоростных способностей, а именно частоты движений.

 Воспитание ловкости должно быть направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам.

 При воспитании быстроты следует уделить внимание всем ее компонентам: времени двигательной реакции, скорости одиночного движения и частоте движений.

 При развитии силовых способностей внимание следует концентрировать на повышение уровня «взрывной» силы.

 Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Салочки», «Кодунчики», «Третий лишний», «Круговые салочки», «Гуси лебеди» и т.д.

Специальная подготовка.

 Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и подвижных подготовительных игр к баскетболу: «Вышибалы», «Поймай мяч» и т.д.

 Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

 Техника передвижения: Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперёд, влево, вправо, спиной вперёд), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперёд, назад).

Техника владения мячом.

 Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками «высокого», «низкого», «катящегося» мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, «сверху», «снизу», с отскоком от пола), броски мяча, ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Техника защиты.

 Техника передвижения. Стойка защитника с выставленной ногой вперёд, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперёд, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом.

 Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

 Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.

 Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

 Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трёх игроков "треугольник".

 Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

 Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

 Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».

 Командные действия: переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Интегральная подготовка.

 Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

**Этап начальной подготовки второго года спортивной подготовки**

Задачи тренировочного процесса.

-укрепление здоровья, содействие разностороннему физическому развитию занимающихся;

- развитие физических способностей согласно возрастной периодизации;

- изучение техники и тактики игры в баскетбол, закрепление ранее изученных - технических элементов и тактических комбинаций;

- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;

- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям баскетболом;

- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общая физическая подготовка.

 Особенности данного периода заключаются в неравномерности развития физических способностей у девочек и у мальчиков. Наиболее благоприятные условия складываются для развития силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), анаэробной и общей выносливости у девочек и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, общей выносливости, сложных координационных способностей у мальчиков.

 Воспитание гибкости у мальчиков 10-11 лет должно быть направлено на её совершенствование, а у девочек на поддержание достигнутого уровня.

Специальная подготовка.

 Развитие "взрывной силы", скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике игры.

Воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

 Техника передвижения. Повороты в движении, сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижения и ранее изученных технических приёмов.

Техника владения мячом:

- ловля мяча (двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении);

- передача мяча (одной рукой от плеча, сверху, снизу, одной рукой по площадке),

- передача изученными способами по площадке при поступательном движении;

-броски мяча (одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке, штрафной бросок);

- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения, с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног), обводка противника с изменением высоты отскока, с изменением скорости, без зрительного контроля;

- обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты.

Техника перемещения: сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.

 Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении впереди, накрывание мяча спереди при броске в корзину, перехват мяча при ведении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча.

 Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде.

Действия игрока с мячом:

- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников;

- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;

- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до неё.

 Групповые действия. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним, наружным): групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

 Командные действия. Позиционное нападение с применением заслонов; быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействия при бросках мяча в кольцо;

- выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении;

- действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков -"переключение".

 Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва, личная система защиты.

Интегральная подготовка.

 Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

 Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий

 Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических комбинаций.

**Этап начальной подготовки третьего года спортивной подготовки.**

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья на базе полученной физической подготовки;

- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;

- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;

- изучение личной системы защиты;

- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;

- начало формирования команды;

- развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка.

 В возрасте 11-12 лет интенсивный рост всего тела, особенно конечностей преобладает над

приростом мышечной массы. Заметнее это выражено у девочек, однако и у юношей большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата.

 Благоприятен данный период для развития у девочек силы, скоростной выносливости, сложной координации, ловкости; у мальчиков - скорости, общей выносливости, ловкости, быстроты реакции.

 Подростки осваивают технические приёмы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка.

 Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

 Целесообразно в тренировочный процесс включить упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

 Используемые упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительные сигналы. Увеличивают объём и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

 Техника нападения.

 Техника передвижения. Прыжки толчком одной и двух ног в движении; сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге; сочетание выполнения изученных способов передвижения с техническими приёмами.

 Техника владения мячом. Ловля мяча:

- одной рукой высокого, низкого, катящегося мяча с низкого отскока;

- сочетание изученных приёмов ловли мяча в движении, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

 Передачи мяча: одной рукой с отскоком от пола, одной рукой сбоку, сочетание выполнения изученных передач мяча в движениях различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию, передача мяча двумя и одной рукой в прыжке.

Броски мяча:

- одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту;

- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудалённых от щита;

- броски мяча в прыжке одной рукой сверху, броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения, добивание мяча с отскоком от щита;

- штрафной бросок.

Ведение мяча:

- чередование различных способов ведения мяча;

- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля;

- обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног;

- изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- ведение мяча с сопротивлением;

- сочетание выполнения ведения мяча с изученными техническими приемами нападения, ведение мяча с маневрированием.

 Обманные действия: сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Техника защиты. Техника передвижения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;

- работа рук и ног защитника при движении противника справа и слева;

- сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приёмов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча при передачах в движении;

- овладение катящимся мячом;

- выбивание мяча сзади при его ведении;

- отбивание мяча при бросках с места;

- накрывание мяча при бросках в движении.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;

- выбор позиции и момента для получения мяча в трёхсекундной зоне;

- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой;

- применение изученных приёмов техники нападения в зависимости от вида опеки;

- адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслонами в движении;

- взаимодействие двух игроков с наведением;

- взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке";

- взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом;

- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия:

- опека нападающего находящегося в трёхсекундной зоне;

- опека нападающего находящегося в передней и задней линиях площадки;

- опека нападающего, расположенного у лицевой линии в зависимости от места нахождения мяча, опека нападающего при личном прессинге.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков - противодействие наведению;

- взаимодействие трёх игроков - противодействие "тройке";

- взаимодействие двух игроков групповой отбор мяча.

Командные действия:

- плотная личная система защиты;

- рассредоточенная личная система защиты;

- личная система защиты с групповым отбором мяча, личная система защиты с переключением;

- личный прессинг;

- организация командных действий при противодействии быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

 Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приёмов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

 Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

 Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

 Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

 Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в кольцо.

 Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

 Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приёмов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

 Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.

**Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) первого года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития

физических качеств;

- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для

данного года спортивной подготовки;

- изучение системы игры в нападении "быстрый прорыв";

- совершенствование индивидуальных действий игроков при системе личного прессинга (защиты);

- развитие морально-волевых качеств;

- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных

физических качеств;

- регулирование взаимоотношений воспитанников в целях формирования команды;

- выявление лидера, как капитана команды.

Общефизическая подготовка.

 Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Коррегирующие упражнения для формирования правильной осанки.

 Благоприятный период для развития: у девочек координационных способностей (равновесие точность движений, гибкость), сложной координации, скоростно-силовых способностей; у мальчиков скорости (частоты движений), скоростной выносливости, гибкости.

Специальная подготовка.

 Упражнения для развития специальной выносливости, специфической координации, развития внимания, точности выполнения элементов техники.

 Упражнения для совершенствования владения мячом. Выполнение технических элементов на фоне утомления. Развитие быстроты и ловкости при выполнении любого двигательного действия. Развитие взаимовыручки, ответственности перед командой, решительности, смелости устойчивости внимания.

Техническая подготовка

Техника нападения.

 Техника передвижения. Чередование способов передвижения, изменение направления, бег на максимальной скорости в пределах площадки. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приёмами игры в нападении. Вышагивание.

 Техника владения мячом. Передачи мяча двумя руками сверху и от груди на точность, постепенно увеличивая расстояние. Передачи мяча одной рукой сверху при движении по кругу приставными шагами. Передачи мяча в парах в движении двумя мячами. Передачи мяча левой и правой рукой сбоку. Сочетание передач с различными способами передвижения. Ведение левой рукой без зрительного контроля, с максимальной скоростью. Обводка препятствия с изменением (чередованием) высоты отскока. Обманные движения туловищем при среднем и низком ведение. Ведение с изменением скорости при входе в трёхсекундную зону. Сочетание приёмов. Бросок в движении после двух шагов с финтом на передачу (бросок) на первом шаге. Броски мяча с последующим продвижением за мячом и добивание мяча. Добивание после финта на бросок. Добивание после вышагивания. Финт на бросок - поворот – бросок.

Техника защиты.

 Техника передвижения. Сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

 Техника овладения мячом. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

 Индивидуальные действия без мяча. Выбор момента и места для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Применение изученных способов передвижения, финтов и их сочетаний. В игровых условиях на высокой скорости. С учётом временно - выполняемой функции в команде. Выбор способа действия при розыгрыше спорного мяча.

 Индивидуальные действия с мячом. Действия дриблёра против двух защитников. Применение изученных способов броска мяча в корзину, их сочетание с финтами, ведением.

 Способами передвижения в зависимости от способов противодействия защитника. Выбор момента для отбрасывания (откидки) при разыгрывании спорного мяча.

 Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при пересечении. Взаимодействия двух игроков при пересечении в процессе применения быстрого прорыва и в условиях защиты «личный прессинг». Взаимодействие трёх игроков – «малая восьмёрка».

 Командные действия. Нападение с одним центровым. Быстрый прорыв через центр поля. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Тактика защиты.

 Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч.

 Групповые действия. Действия двух защитников против одного дриблёра. Взаимодействие двух - трёх игроков, в численном меньшинстве при завершении быстрого прорыва. Противодействие взаимодействию двух игроков при пересечении (переключение, отступание и проскальзывание) при завершении быстрого прорыва и применения прессинга. Групповые действия в борьбе за отскочивший от щита мяч (треугольник отскока).

 Командные действия. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов после забитого мяча. Замены, минутного перерыва, пробития штрафного броска). Расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

 Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжелёнными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приёмов с отягощениями.

 Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приёмов на основе программы для данного года спортивной подготовки. Чередование подготовительных упражнений и технических приёмов (указанных в программе).

 Переключения при выполнении технических приёмов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приёмов. Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные. Тренировочные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры проводятся с целью решения программы спортивной подготовки, а также для подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Контрольно-переводные нормативы.

 Занимающиеся в ТЭ проходят тестирование не только по общефизической подготовке, но и по специальной технической подготовке.

**Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации) второго года спортивной подготовки**

Задачи тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития занимающихся;

- овладение техническими и тактическими действиями, согласно программного материала для данного года спортивной подготовки;

- изучение системы игры "позиционное нападение";

- совершенствование взаимодействия игроков в изученных системах нападения и защиты; развитие морально - волевых качеств;

- определение амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;

- определение психологической совместимости игроков, формирование социально-психологической атмосферы команды;

- овладение основами методики составления комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Общефизическая подготовка.

 ДЕВУШКИ: развитие скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости, быстроты реакции.

 ЮНОШИ: развитие силы, быстроты, скоростной выносливости, координации (точность движений).

Специальная подготовка.

 Развитие быстроты реакции, ловкости, скоростных качеств (рывки с места). Упражнения для развития специфического координирования, совершенствования владения мячом. Разбор тактических комбинаций и взаимодействий игроков в изученных системах защиты и нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение, концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля).

 Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять собой в условиях соревнований, выдержки и самообладания. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения, в связи со сменой игровой обстановки.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

 Техника передвижения. Сочетание выполнения различных способов передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением изученных технических приёмов нападения.

 Владение мячом. Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приёмов ловли. Передача мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передачи мяча на различные расстояния и направления. Сочетания выполнения передач мяча различными способами передвижения. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно-удалённых от щита. Ведение мяча. Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приёмов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Техника защиты.

 Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приёмов игры в защите.

 Техника овладения мячом. Накрывание мяча при броске в прыжке; отбивание мяча при броске в прыжке; овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита; накрывание мяча при броске снизу в движении; накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии; овладение мячом при розыгрыше.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

 Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрового. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрового, крайнего нападающего, защитника.

 Индивидуальные действия игрока с мячом. Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций; выбор изученных способов добивания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча; выбор способа и момента для передачи мяча центровому игроку.

 Групповые действия. Взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании; взаимодействие трёх игроков «большая и малая восьмёрка»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

 Командные действия. Нападение «большой восьмёркой»; нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

 Индивидуальные действия. Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

 Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - переключение, отступание, проскальзывание; взаимодействие трёх игроков- противодействия «малой восьмёрке», применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа; противодействие в численном меньшинстве; применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

 Командные действия. Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3 / 4 поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

 Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством их многократного выполнения (в объёме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

 Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать с выполнением приёма в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

 Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

**Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации)** **третьего года спортивной подготовки.**

Задачи воспитательного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;

- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;

- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических действий;

- изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока;

- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;

- формирование социально-психологической атмосферы команды;

- воспитание морально-волевых качеств;

- выполнение разрядных требований.

Общефизическая подготовка.

 ДЕВУШКИ: развитие координации, гибкости, ловкости, поддерживание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

 ЮНОШИ: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложной координации) поддерживание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная подготовка.

 Выполнение изученных технических приёмов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

 Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

 Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

 Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложнённых условиях; сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложненных условиях.

 Техника владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении, после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в усложнённых условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

 Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

 Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

 Индивидуальные действия игрока без мяча. Перемещения в зонах действия центрового игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

 Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приёмов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

 Групповые действия. Взаимодействие двух игроков – «заслон в движении»; взаимодействие трёх игроков – «сдвоенный заслон»; взаимодействие трёх игроков – «скрестный выход»; применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях; применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения; применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга, применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

 Командные действия: нападение с двумя центровыми игроками, нападение перегрузкой; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

 Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

 Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трёх игроков – «скрестному выходу»; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций, в соответствующих позициях по отношению к корзине.

 Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п.

Интегральная подготовка.

 Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

 Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

 Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

 Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным

 Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

**Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) четвёртого, пятого года спортивной подготовки**

Задачи воспитательного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;

- совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;

- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;

- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических комбинаций;

- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;

- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;

- совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;

- расширение календаря соревнований;

- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;

- судейство на соревнованиях районного значения;

Общефизическая подготовка.

 ДЕВУШКИ: сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

 ЮНОШИ: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

 Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная подготовка.

 Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

 Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

 Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

 Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенным к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

 Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении, шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

 Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

 Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

Техника защиты.

 Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

 Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

 Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде.

 Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

 Групповые действия. Взаимодействия трёх игроков «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

 Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты.

 Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учётом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учётом игровых функций и применяющихся систем игры.

 Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

 Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника.

Интегральная подготовка.

 Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Задачи тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;

- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;

- специальных физических качеств;

- совершенствование технических приёмов;

- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;

- нападения и защиты;

- индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;

- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;

- завершение формирования команды;

- выполнение классификационных требований;

- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Общефизическая подготовка.

 ДЕВУШКИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

 ЮНОШИ. Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, «взрывной» силы.

Специальная подготовка.

 Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

 Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

 Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка.

Техника нападения

 Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенным к игровым.

 Прыжки с разворотом на 90 – 360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

 Техника владения мячом. Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

 Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой кольца при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приёмов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

 Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту).

 Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

 Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения.

 Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

 Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций. Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв.

 Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты.

 Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

 Групповые действия. Противодействие взаимодействию трёх игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

 Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка.

 Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учётом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях, как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки.

 Кроме того, контрольные игры применяются, как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

 Баскетболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять своё спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

 Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

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

 Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

 При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

 Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика баскетбола.

ТЕМА 2. БАСКЕТБОЛ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

 История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

 Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

 Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий баскетболом. Работоспособность баскетболиста и физиологические методы оценки физической работоспособности в баскетболе.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БАСКЕТБОЛИСТА.

 Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена баскетболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного баскетболиста. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки баскетболистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ.

 Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в баскетболе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений баскетболиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по баскетболу и другим видам спорта. Правила поведения при тренировке в горах. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ.

 Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития баскетболиста. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в баскетболе. Использование врачебных данных при планировании и проведении занятий по баскетболу.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БАСКЕТБОЛА.

 Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в баскетболе. Техника подачи мяча, передачи мяча, нападающий удар, техника защиты. Простейшие тактические подготовки к проведению игры. Формирование индивидуальной техники на базе общей технической подготовленности. Системное формирование атакующих действий. Зависимость формирования арсенала атакующих действий от индивидуальных особенностей баскетболиста. Расширение вариативности выполнения технико-тактических действий: состав, мастерство и подготовленность участников соревнований, результат жеребьёвки, время игры, особенности правил соревнований, объективность судейства и др.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

 Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники баскетбола (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчленённый методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщённая спортивная подготовка технике игры. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий баскетбола. Выбор оптимального объёма необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями баскетболиста; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений баскетболиста; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приёмы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки баскетболиста. Характеристика этапа формирования основ ведения игры. Задачи, средства и методы тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

 Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения баскетболистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний баскетболиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке баскетболиста. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

 Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке баскетболиста. Система средств физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки баскетболистов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ.

 Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезо - циклов в баскетболе. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодичные циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодичных макроциклов тренировки в баскетболе.

ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

 Соревнования по баскетболу, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение баскетболистов в начале и конце игры. Действия баскетболистов в ходе игры и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приёмы и неправильная игра. Результаты игр и оценка их классификационными очками. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в игре (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

ТЕМА 13. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ.

 Спортивная одежда и обувь баскетболиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по баскетболу. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Площадка для игры в баскетбол. Эксплуатация залов баскетбола. Основные размеры и конструктивные особенности залов баскетбола. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки баскетболистов высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала баскетбола.

ТЕМА 14. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

 Освоение символов для регистрации технико-тактических действий баскетболиста в условиях игры. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по баскетболу с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих баскетболистов, как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших баскетболистов.

ТЕМА 15. УСТАНОВКА БАСКЕТБОЛИСТАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

 Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на игру. Проведение разминки перед игрой. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные игры с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

 Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

 Общая психологическая подготовкаосуществляется в единстве сфизической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входит:

воспитание высоконравственной личности спортсмена;

развитие процессов восприятия;

развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

развитие способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовятвысококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

 Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нём преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия.Специфика баскетбола требуетсовершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

 При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем жёлтый и зелёный. При длительном восприятии тёмных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

 Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперёд, назад.

 При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование - варьирование дистанции при приёме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо тренировать: передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; передачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

 Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

 Путём подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

 Развитие внимания.Успешность технических и тактических действийбаскетболистов зависит от уровня развития объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

 Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объёктов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

 Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

 Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. *У* баскетболистов необходимо развивать наблюдательность-умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

 Развитие способности управлять эмоциями.Эмоциональные состоянияоказывают большое влияние на активность баскетболистов, как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Спортивная подготовка юных баскетболистов приёмам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств.

 Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

 Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

 Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

 Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

 Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведёт за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

 Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

 Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

 Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действия с учётом этих особенностей;

- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящиймомент;

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

 Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъём, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

 Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъём, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Лихорадка перед игрой характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

 Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Апатия перед игрой, представляет собой состояние, противоположное состоянию лихорадки перед игрой. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется ещё множество промежуточных состояний перед игрой.

 Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

 Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

 Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

 Разминка имеет большое значение, как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому— 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5—8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2 – З - х минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

 В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определённые действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приёмы «психологической защиты» в игре.

 Замены могут быть произведены и по различным причинам — для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом, недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

 Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

 Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

 В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

 Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

 Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

 Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

 К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица № 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Предназначение | Задачи | Средства и мероприятия | Методические указания |
| Для групп НП |
| Развитие физических качеств с учетом спецификибаскетбола, физическая итехническая подготовка | Восстановление функциональногосостояния организма и работоспособности | Рациональноечередование нагрузок натренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедурызакаливающего характера,сбалансированное питание. | Чередование различных видов нагрузок, облегчающихвосстановление помеханизму активногоотдыха, проведениезанятий в игровой форме. |
| Для групп ТЭ, ССМ, ВСМ |
| Перед тренировочнымзанятием,соревнованием | Мобилизация готовности кнагрузкам, повышениеэффективности тренировки,разминки, предупреждениеперенапряжений и травм.Рациональное построениетренировки и соответствие ееобъема и интенсивности ФСОюных спортсменов | Упражнения на растяжение.Разминка. Массаж.Искусственная активизациямышц. Психорегуляциямобилизующейнаправленности | 3 мин10-20 мин5-15 мин(разминание 60%)Растирание массажнымПолотенцем с подогретымПихтовым маслом 38—43°С 3 мин само игетерорегуляция |
| Во времятренировочногозанятиясоревнования | Предупреждениеобщего, локальногопереутомления,перенапряжения | Чередование тренировочныхнагрузок по характеру иинтенсивности.Восстановительный массаж,Возбуждающий. Точечный массаж в сочетании с классическим массажем(встряхивание, разминание).Психорегуляциямобилизующейнаправленности | В процессетренировки.3-8 мин3 мин само - игетерорегуляция |
| Сразу послетренировочногозанятия,соревнования | Восстановлениефункциикардиореспираторной системы.лимфоциркуляции.тканевого обмена | Комплексвосстановительных упражнений -ходьба, дыхательныеупражнения, душ -теплый/прохладный | 8- 10 мин |
| Через 2-4 часапослетренировочногозанятия | Ускорениевосстановительного процесса | Локальный массаж, массажмышц спины(включая шейно-воротниковуюзону иДуш -теплый/умереннохолодный/ теплый. | 8-10 мин5-10 мин |
| Восстановительнаятренировка.Послевосстановительнойтренировки | Восстановительнаятренировка.Послевосстановительнойтренировки | Восстановительнаятренировка.Послевосстановительнойтренировки | Восстановительнаятренировка.Послевосстановительнойтренировки |
| После микроцикла,соревнований | Физическая и психологическаяподготовка новому циклутренировок. | Упражнения ОФПвосстановительнойнаправленности.Сауна, общий массаж, душШарко, подводный массаж. | Восстановительнаятренировка, туризм.После восстановительнойтренировки. |

 Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок. Сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

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

 Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;

- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;

- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- кислородотерапия;

- массаж.

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

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

3.8. Антидопинговые мероприятия

 Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача.

 Антидопинговые мероприятия в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- предупреждение применения допинга в спорте;

- основы антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.



3.9. Организация инструкторской и судейской практики.

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

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

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

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

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в баскетболе.

 Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу представлены в таблице № 15.

Таблица № 15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу

|  |  |
| --- | --- |
| 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:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

 Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

 Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

 Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие комплексных скоростных способностей составляет её основное содержание.

Мышечная сила.

 Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

 Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

 Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

 Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

 Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

 Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения её эффективности.

 Основные показатели выносливости – мощность физической работы и её продолжительность.

 Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание и ациклического характера– игры.

 Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17лет.

Гибкость.

 Гибкость **-** это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;

- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет.

 Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

 Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

 Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

 Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для баскетбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объёмов мышечной, костной и жировой массы.

 Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2. Контрольные упражнения для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

БЕГ 20 МЕТРОВ.

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок свысокого старта. Время фиксируется секундомером (с точностью до 0,1 секунды). Берётся лучший результат из двух попыток.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.

Данный тест проводят на нескользкойповерхности. Для удобства определения результата, на месте прыжков, прикрепляют мерную ленту. Испытуемый становится носками к линии, от которой измеряют длину прыжка, ступни параллельно. Прыжок проводят толчком обеих ног со взмахом рук. Приземляются на обе ноги. Отсчёт (в сантиметрах) ведут по отметке, расположенной ближе к стартовой линии.

 Засчитывают лучший результат из трёх попыток. Если испытуемый коснулся поверхности какой-нибудь частью тела, кроме ступней, попытку не засчитывают. Отрывать ступни от пола до прыжка не разрешается. Для большей точности измерений пяточный край подошвы натирают мелом.

ПРЫЖОК ВВЕРХ С МЕСТА СО ВЗМАХОМ РУКАМИ.

 К щиту прикрепляется планка ссантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50x50 см. (от проекции щита в глубину площадки). Предварительно у размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой (Р см.). Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь, как можно выше сделать отметку на планке намеленными пальцами руки. При выполнении прыжка и приземлении, испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота, сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки (В см.). Высота подскока оценивается разностью: В см. - Р см. Учитывается лучший результат по трём попыткам.

40-СЕКУНДНЫЙ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ.

Испытуемый последовательно,без пауз бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 секунд. Остановки-повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент остановки находилась полностью за лицевой линией. Выполняются две попытки с интервалами в 2,5 минуты. Фиксируется, суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки.

 Юные баскетболисты двенадцатилетнего возраста выполняют этот норматив, пробегая 40 секундный отрезок только один раз.

СКОРОСТНОЕ ВЕДЕНИЕ МЯЧА 20 МЕТРОВ.

 Испытуемый располагается за линией старта с мячом в руках. По сигналу испытуемый начинает движение змейкой обводя конусы «дальней» рукой от них. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения испытуемого показаны на прилагаемой схеме. Задача испытуемого пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

 Правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

а) если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б.) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов.

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 1 секунде к показанному им времени.



 БЕГ 600 МЕТРОВ.

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется секундомером.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки**.**

 Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

 Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.

2. Текущий контроль.

3. Оперативный контроль.

 Этапный контрольпозволяет оценить этапное состояние спортсмена,которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

 Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

 Текущий контрольнаправлен на оценку текущих состояний,т.е.техсостояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

 Текущая проверка осуществляется тренерами спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями баскетболиста. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приёмов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

 Оперативный контрольпредназначен для регистрации нагрузкитренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

 Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося, на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

 Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

 Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объёма, разносторонности и эффективности техники.

 Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышлений, действий (объём тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом 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):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

 Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;

- нормативы по техническому мастерству.

 Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

 В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам спортивной подготовки представлены в таблицах № 16 – 18.

Таблица № 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапе начальной подготовки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Название упражнения | Юноши | девушки |
| НП – 1 | НП – 2 | НП – 3 | НП - 1 | НП – 2 | НП - 3 |
| Быстрота | Бег на 20 м (сек.) | 4.5 | 4.3 | 4.2 | 4.7 | 4.6 | 4.5 |
| Скоростное ведение 20 м (сек.) | 11.0 | 11.0 | 10.7 | 11.4 | 11.2 | 11.0 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см.) | 130 | 150 | 170 | 115 | 130 | 150 |
| Прыжок вверх с места взмахом руки (см.) | 24 | 28 | 32 | 20 | 24 | 28 |

Таблица № 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Название упражнения | юноши | девушки |
| ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ТЭ-1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Быстрота | Бег на 20 м (сек.) | 4.0 | 3.9 | 3.8 | 3.75 | 3.75 | 4.3 | 4.25 | 4.20 | 4.15 | 4.10 |
| Скоростное ведение 20 м (сек.) | 10.0 | 9.8 | 9.6 | 9.3 | 9.0 | 10.7 | 10.5 | 10.2 | 9.9 | 9.6 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см.) | 180 | 185 | 195 | 205 | 220 | 160 | 170 | 180 | 195 | 205 |
| Прыжок вверх с места взмахом руки (см.) | 35 | 37 | 39 | 42 | 44 | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| Выносливость | Челночный бег 40 сек. На 28 м | 183 | 196 | 208 | 215 | 226 | 168 | 175 | 181 | 189 | 197 |
| Бег 600 м (мин.) | 2.05 | 2.05 | 2.04 | 2.03 | 2.03 | 2.22 | 2.21 | 2.20 | 2.19 | 2.19 |

Таблица № 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства**

 **и высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Название упражнения | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| СС | ВСМ | СС | ВСМ |
| Быстрота | Бег на 20 м (сек) | 3.7 | 3.21 | 4.0 | 3.59 |
| Скоростное ведение мяча 20 м (сек) | 8.6 | 8.0 | 9.4  | 9.0 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 225 | 245 | 212 | 222 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | 46 | 47 | 40 | 43 |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м | 232 | 234 | 205 | 206 |
| Бег 600 м (мин) | 2.02 | 1.58 | 2.18 | 2.12 |

Таблица № 19

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Названиеупражнения | юноши  | девушки  |
| ТЭ -1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ТЭ -1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Передвижения в защитной стойке (сек.) | 11.5 | 10.7 | 10.0 | 9.9 | 9.9 | 12.3 | 11.7 | 11.0 | 10.7 | 10.7 |
| Скоростное ведение (сек., попадания**)** | 01.07.5 | 01.06.5 | 01.05,5 | 01.01,5 | 01.00,5 | 01.13,5 | 01.12.3 | 01.10,5 | 01.06,5 | 01.03.5 |
| Дистанционныеброски из 10 (%) | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 | 20 | 20 | 30 | 30 | 40 |
| Штрафные броски из 10 (%) | 20 | 20 | 30 | 40 | 50 | 20 | 20 | 30 | 40 | 50 |

**Нормативы технической подготовки для зачисления (перевода) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица № 20

**Нормативы технической подготовки для зачисления (перевода) в группы**

**на этапы совершенствования спортивного мастерства**

 **и высшего спортивного мастерства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Названиеупражнения | юноши  | девушки  |
| СС | ВСМ | СС | ВСМ |
| Передвижения в защитной стойке (сек.) | 9.7 | 9.5 | 9.9 | 9.7 |
| Скоростное ведение (сек., попадания**)** | 0.59.5 | 0.56.9 | 1.00.9 | 0.58.5 |
| Дистанционныеброски из 10 (%) | 50 | 70 | 50 | 70 |
| Штрафные броски из 10 (%) | 60 | 80 | 60 | 80 |
| Спортивный разряд | Первый спортивный | Кандидат в мастера спорта | Первый спортивный | Кандидат в мастера спорта |

***Техническая подготовка***

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;

- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приёмы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

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

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

Таблица № 21

Соревновательные и специальные упражнения на этапах

спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | Без ограничений |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Повороты вперед | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя рукам в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной от головы |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | + | + | + | *+* |  |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | + | + | + | *+* | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | *+* | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча |  | + | *+* |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | *+* | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита |  | + | *+* | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места |  | + | *+* | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении |  | + | *+* | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | *+* | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | *+* | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + | *+* | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Кувырки |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Приставные шаги | + |  |  |  |  |  |  |  |

***Тактическая подготовка***

Основными задачами тактической подготовки являются:

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

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

Задачи тактической подготовки:

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

- овладеть тактическими навыками с учётом игрового амплуа в команде;

- формировать умения эффективно использовать, технические приёмы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнёров, соперников, внешние условия)

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

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

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

Таблица № 22

***Тактика нападения:***

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

Таблица № 24

***Тактика защиты:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства |
| Год обучения |
| 1-й | 2-3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | Без ограничений |
| Противодействие получению мяча |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча |  | + | + |  |  |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + | + |  |
| Переключение |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  | + | + | + | + | + | *+* |
| Против тройки |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система личной зашиты |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + | + |

***Описание контрольных упражнений***

**Техническая подготовка:**

*1. Передвижение в защитной стойке (рис. 1)*

Испытуемый находится за лицевой линией у конуса (касаясь его) в защитной стойке. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке от конуса к конусу, касаясь их рукой, до средней линии. От средней линии выполняет рывок лицом вперед по прямой к лицевой линии. Фиксируется общее время (сек.), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки, секундомер.



*2. Скоростное ведение (рис. 2)*

Испытуемый находится за лицевой линией. По сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (два рядом стоящие конуса), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой по направлению к конусу, стоящему в углу площадки, огибает его и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 секунда.

Инвентарь: 12 конусов, 1 баскетбольный мяч, секундомер.



*4. Штрафные броски*

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

*5. Броски с дистанции (рис. 4)*

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.



4.5. Методические указания по организации тестирования.

 Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования;

- решения серии этических и нравственных задач;

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

 Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

 В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит: - периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

 Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

5.1. Список литературных источников:

1. Костикова Л.В. Баскетбол6 Азбука спорта.-М.: ФиС, 2001 г

2. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией

Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2002г.

3. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002г., 230с.

4. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт» 2003г.

5. Ю.П.Пузырь, А.Н.Тяпин, В.П.Щербаков. Физическое здоровье занимающихся и пути его совершенствования. 2003г.

6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова.-М.: Центр Академия, 2004г.

7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю.М.Портнова, 2004г.

8. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: тезисы Сб. науч.-метод. работ спец. второй междунар. заоч. науч.-практ. конф. по спорт. играм Смоленский гос. ин-т физ. культуры. – Смоленск, 2004. – С. 93-95.

9. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 c.

10. Управления состоянием спортивной формы баскетболистов высокой квалификации // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «105 лет физ. культуре и спорту в Санкт-Петербургском гос. ун-те. – СПб., 2006. – С. 37-39.

11. Первопроходцы (статья). Журн. научно-метод. вестник. Баскетбол – 2006. Выпуск 1. СПб, 2006, с 3-9. (в соавт. Портных Ю.И.)

12. Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1.– С. 10-15.

13. Особенности подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла / С.Н. Елевич, Л.В. Костикова // Сб. материалов науч.-метод. конф. каф. теории и методики спорт. игр / Рос. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 8-12.

14. Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации // Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 216-219.

15. Факторы, определяющие структуру годичного цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации // Баскетбол. – 2007. – Вып.2. – С. 8-12.

16. Вопросы управления тренировочным процессом и адаптации к спортивным нагрузкам в свете практического применения ПАК «Омега-Спорт» // Баскетбол. – 2007. – Вып.2. – С. 12-16.

17. Модель построения годичного тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки // Баскетбол – 2007. – Вып.3. – С. 11-17

18. Научный потенциал отечественного баскетбола: (крат. обзор диссертац. исслед. в период 1947-2005 гг. // Баскетбол. – 2007. – Вып.3. – С. 21-42.

19. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта //Первый междунар. конгресс «Термины и понятия в сфере физ. культуры» 20-22 декабря 2006 г. Россия, СПб. : (доклады конгресса). – СПб., 2007. – С. 101-102.

20. К вопросу необходимости создания ВШТ по баскетболу: тезисы // Материалы итоговой науч.-практ. конф. проф.-препод. состава СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта за 2007 г. – СПб., 2007. – С. 46-47.

21. Управление спортивной подготовкой баскетболистов высокой квалификации: учебное пособие / Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : Изд-во «Олимп- СПб», 2008. – 96 с.

22. Теория и методика баскетбола: программа дисциплины / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов; Федеральное гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. –38 с.

23. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации.– СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.

24. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 100 с.

25. Динамика показателей соревновательной деятельности баскетболистов клуба «Химки» с 2001 по 2006 гг. // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / Балт. Пед. акад. –СПб., 2008. – С. 93-100.

26. Направленность и величина физических нагрузок как фактор управления спортивной формой баскетболистов высокой квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. /Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 100-105.

27. Построение тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла с баскетболистами высшей квалификации // Теория и практика управления образованием и тренировочным процессом: педагогические, социальные и психологические проблемы: сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин; Балт. Пед. акад. – СПб., 2008. – С. 127-131.

28. Динамика физической подготовленности баскетболистов высокой квалификации в годичном цикле тренировки // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга. – СПб., 2008. – С. 35-36.

29. Регистрация и оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации // Сб. материалов 57-й межвуз. науч.-метод. конф. по физ. воспитанию студ. высш. учеб. заведений Санкт-Петербурга / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин. – СПб., 2008. – С. 32-34.

30. Критерии модели структуры годичной подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней подготовки // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 14-16.

31. Управление тренировочным процессом баскетболистов высокой квалификации на различных этапах соревновательного периода // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.,2008. – С. 16-18.

32. Динамика показателей функционального состояния баскетболистов в соревновательных периодах на различных этапах многолетней подготовки // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. –С. 117-122.

33. Специфические особенности структуры годичного цикла подготовки у баскетболистов высшей квалификации // Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: междунар. сб. науч. тр. / С.Н. Елевич, Ю.М. макаров; Смоленская гос. акад. физ. культуры, спорта и туризма. – Смоленск, 2008. –С. 22-127.

34. Раннее нападение в баскетболе // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 8-10.

35. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.

36. Подготовка квалифицированных специалистов в высшей школе тренеров по баскетболу // Баскетбол. – 2008. – Вып. 5. – С. 5-8.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)

3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)

4. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)

5. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)

6. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)