

**Муниципальное бюджетное учреждение**  
**« Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

ПРИНЯТА:  
Тренерским советом МБУ  
«СШОР «ФАВОРИТ»  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор МБУ «СШОР  
«ФАВОРИТ»  
\_\_\_\_\_ Лилейко А.С.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Программа спортивной подготовки по баскетболу**

Разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта баскетбол,  
утвержденного приказом Министерства  
спорта РФ от 10 апреля 2013 г. N 114 (зарегистрировано  
в Минюсте 10.06.2013 г. № 28777)

Срок реализации программы: 8 лет

**2017 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол - одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране появляются новые школы по баскетболу, отделения в ДЮСШах, СДЮСШОРах, УОРах направленные как на развитие массового детско - юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых - повышение качества учебно - тренировочного процесса, его обеспечение высококвалифицированными специалистами, необходимой учебной и научно-методической литературой. Программа составлена для работы в МБУ «СШОР «Фаворит», с учетом опыта работы в учреждениях спортивной направленности. Настоящая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта: в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - ФССП) разработан на основании Федерального Закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 N 28777); Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. N 257-ФЗ; положения о ДЮСШ, СДЮСШОР от 9 апреля 1987 г.

№ 228 (с изменениями и дополнениями); приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)» от 28 июня 2001 г. № 390; примерная программа по баскетболу Федерального агентства по физической культуре и спорту «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»; с учетом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

**Основная цель** реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд страны по баскетболу различных возрастных групп. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; - переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок; -повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола ;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой олимпийского резерва по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинокольцовок, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

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

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

Повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса. Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки. Подготовка юных спортсменов предусматривает следующие этапы: этап начальной подготовки, этап спортивной специализации, этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

#### **Основные принципы программы:**

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса;
- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения;
- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

### **Раздел 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОТДЕЛЕНИИ БАСКЕТБОЛА**

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки высококвалифицированного спортивного резерва. Многолетняя подготовка баскетболистов предусматривает поэтапное проведение учебно тренировочных занятий. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей учащихся, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок производится решением тренерского совета и обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики. Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном

годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годового цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально решением администрации училища и тренерского состава группы. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель и 6 недель рассчитываются на работу в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно-оздоровительном) лагере или на учебно-тренировочном сборе. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Школы по представлению тренера-преподавателя с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях. Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима учебно-тренировочной и соревновательной работы в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1, №2).

Таблица 1

**Численный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки баскетболиста  
высокого класса**

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Количество учащихся в учебной группе, человек	Уровень спортивной подготовленности
1-й	8-9	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й	9-10	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й	11-12	15-20	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
1-й	12-13	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й	13-14	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП

3-й	14-15	12-18	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й	15-16	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й	16-17	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
До года	14-16 лет	6-14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
Свыше года	15-18 лет	6-14	Выполнение нормативов ОФП и СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
Весь период	16 лет и выше	6-14	Выполнение спортивного разряда и требований ЕВСК

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	12

Таблица 2

**Объем учебно-тренировочной нагрузки в группах отделения баскетбола по годам обучения**

Этапы подготовки	Период обучения(лет)	Общий объем подготовки(час), количество часов в неделю
Начальной подготовки	До года	4-6
	Свыше года	9

Учебно тренировочный	1-й год	12
	2-й год	14
	3-й год	16
	4-й год	18
	5-й год	20
Спортивного совершенствования	До года	24
	Свыше года	28
Высшего спортивного мастерства	Весь период	30

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с учебно-тренировочного этапа свыше двух лет подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

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

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ  
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,18 с)	Бег на 20 м (не более 3,55 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 248 см)	Прыжок в длину с места (не менее 228 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 49 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 249 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 221 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 22 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ**

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

## Тесты по физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Контрольные нормативы					
		8 лет		9 лет		10 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 20 м,(сек)	00:04,3	00:04,5	00:04,3	00:04,5	00:04,2	00:04,3
2	Прыжок в длину с места (см)	140	140	155	160	160	170
3	Прыжок в высоту с места (см)	30	28	32	34	36	38

## 2. УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 52 недели, 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

2.2. В группы ГНП-1,2 (на отделение баскетбола) зачисляются учащиеся, которые достигнут возраста 8 лет в год приема.

2.3. В группах начальной подготовки (ГНП-3), учебно-тренировочных (УТГ-1- 5) и группах спортивного совершенствования (ГСС-1,2) обучаются учащиеся, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки и выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации.

2.4. Учащиеся, не выполнившие программные требования, могут продолжить обучение повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению педагогического совета спортивной школы.

## Раздел 2. ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### Задачи 1 этапа - этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом, плаванием, танцевальным спортом, детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе - гибкости, быстроты, ловкости; в плавании - обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости, гибкости и быстроты движений; в танцевальном спорте - ловкость, двигательная координация, гибкость, общая и специальная выносливость).

5. Обучение основным приемам технических и тактических действий

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

**Учебно-тренировочный этап (УТ)** формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

**Общие задачи 2 этапа - учебно-тренировочного.**

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

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Этап спортивного совершенствования (СС)** формируется из спортсменов, выполнивших 1 взрослый спортивный разряд и кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**На 3 этапе спортивного совершенствования решаются задачи:**

1. дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;

2. углубленное овладение базовой техникой и тактикой баскетбола;

3. совершенствование соревновательной практики;

4. освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

**На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)** зачисляются перспективные высококвалифицированные спортсмены, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды субъекта Российской Федерации и показавшие стабильные высокие результаты (на уровне норматива мастера спорта России и выше).

**Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:**

1. дальнейшее совершенствование соревновательной подготовки;

2. освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

3. совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.

### **Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО БАСКЕТБОЛУ МБУ «СШОР «ФАВОРИТ»**

#### **3.1. Распределение учебной нагрузки по этапам подготовки.**

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе представлен годовой учебный план на 52 рабочие недели, планы-графики на каждый этап подготовки (см. табл. 3-13).

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

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

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

Для выполнения поставленных задач, необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и организация проведения контрольных игр. Для получения запланированных результатов по подготовке спортивного резерва необходимо осуществление восстановительно профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных баскетболистов, прохождение инструкторской и судейской практики, использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

**ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап Начал. подготов ки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	4 - 5	6 - 7	9 - 10	10 - 14	10 - 14
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728



ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_ год  
 МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта баскетбол группа НП – I (6 часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	6			1	1	1	1	1	1				
2. Общая физическая подготовка	178	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
3. Специальная физическая подготовка	60	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6
4. Техничко-тактическая подготовка	60	2	4	6	6	6	4	6	6	5	6	6	3
5. Восстановительные мероприятия	-												
6. Инструкторская и судейская практика	-												
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	4	2											2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>28</b>

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_ год  
 МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта баскетбол группа НП – 2 (9 часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	янв	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	6		1	1		1	1	1	1				
2. Общая физическая подготовка	249	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24
3. Специальная физическая подготовка	90	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9
4. Техничко-тактическая подготовка	113	10	10	10	10	10	7	10	10	10	8	9	9
5. Восстановительные мероприятия	-												
6. Инструкторская и судейская практика	-												
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	6	3									3		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	468	42	38	38	36	38	28	40	40	38	46	42	42

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год  
 МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта баскетбол группа УТГ - 1 (12 часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	22	2	2	2	2	2		2	2	1	3	3	1
2. Общая физическая подготовка	256	26	24	20	20	18	18	18	22	20	22	24	24
3. Специальная физическая подготовка	142	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
4. Техничко-тактическая подготовка	170	16	16	16	16	16	14	16	16	12	10	10	12
5. Восстановительные мероприятия	8					1	1	1	1	1	1	1	1
6. Инструкторская и судейская практика	4					1	1	1	1				
7. Медицинский контроль	4	2									2		
8. Зачетные и переводные требования	18	4	4		4					6			
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>624</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>56</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_\_ год  
МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта баскетбол группа УТГ- 2 (18 часов в неделю)

Виды подготовки	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	24	4	2	2	3	1	2	2	4	1	1	1	1
2. Общая физическая подготовка	263	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
3. Специальная физическая подготовка	265	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
4. Техничко-тактическая подготовка	350	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
5. Восстановительные мероприятия	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6. Инструкторская и судейская практика	6						2			2		2	
7. Медицинский контроль	4	2								2			
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	14							2	4	2	2	2	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	936	86	82	84	82	76	76	78	74	72	76	76	78

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_ год  
 МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта баскетбол группа УТГ - 3 (24 часа в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	40	5	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2
2. Общая физическая подготовка	290	30	28	26	24	20	24	26	26	24	22	20	20
3. Специальная физическая подготовка	435	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
4. Техничко-тактическая подготовка	435	28	32	32	35	40	36	36	38	38	40	40	40
5. Восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2
6. Инструкторская и судейская практика	14					6							8
7. Медицинский контроль	4	2						2					
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	12	4		2						4		2	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	1248	98	98	96	102	110	102	104	106	108	106	106	112

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_ год  
 МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта баскетбол группа спортивного совершенствования СС - 1 (28 часа в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	40	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2
2. Общая физическая подготовка	312	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
3. Специальная физическая подготовка	525	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
4. Техничко-тактическая подготовка	525	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
5. Восстановительные мероприятия	18	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
6. Инструкторская и судейская практика	16					8							8
7. Медицинский контроль	8	2			2			2			2		
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	12	4			2					4		2	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	1456	116	114	112	118	128	122	124	120	128	122	124	128

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

ПЛАН - ГРАФИК распределения часов на 20\_\_\_\_ год  
 МБУ «СШОР «ФАВОРИТ» вид спорта баскетбол группа спортивного совершенствования СС - 1 (28 часа в неделю)

Содержание занятий	Кол-во часов	Распределение по месяцам											
		сент	окт	нбр	дек	январь	фев	март	апр	май	июн	июл	авг
1. Теоретические занятия:	40	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2
2. Общая физическая подготовка	312	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
3. Специальная физическая подготовка	632	46	52	54	52	52	52	54	54	52	56	56	52
4. Техничко-тактическая подготовка	626	46	52	52	52	52	52	52	54	52	56	56	50
5. Восстановительные мероприятия	18	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
6. Инструкторская и судейская практика	16					8							8
7. Медицинский контроль	8	2			2			2			2		
8. Зачетные и переводные требования + соревнования	12	4			2					4		2	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	1664	136	138	138	138	140	140	142	140	140	140	138	134

Зав. учебной частью: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### 3.2. Программный материал

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки учащихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

#### 3.2.1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице 14

Таблица 14

#### Примерный план по теоретической подготовке

Тема	Начальная подготовка			Учебно-тренировочная					Спортивное совершенствование		
	Год обучения										
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й	
Физическая культура и спорт в России	+	+	+								
Режим юного спортсмена	+	+	+	+	+						
Физическое воспитание детей и подростков	+	+	+	+	+						
Сведения о строении детского организма	+	+									
Утомление, его признаки и меры предупреждения	+	+	+							+	
Гигиена спортсменов	+	+	+			+	+				
Спорт и здоровье		+	+				+				
Единая спортивная квалификация				+							
Исторические справки СДЮСШОР				+	+	+	+				
Физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена			+	+	+	+	+			+	



Органы управления физкультурным движением в РФ						+	+				
Закаливание организма						+					
Виды контроля в спорте							+	+		+	+
Средства спортивной тренировки							+	+		+	+
Историческая справка Федерации баскетбола Ленинградской области								+			
Основы использования средств ОФП								+			
Основы психологической готовности спортсмена								+			
Роль питания в спортивной подготовке								+			
Теоретические основы спортивной тренировки								+		+	+
Спортсмены против допинга								+		+	+
Профилактика инфекционных заболеваний								+		+	
Травматизм в спорте								+		+	
Олимпийские игры										+	
Спортивные соревнования, организация и планирование										+	
Правила соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации										+	+
Аутогенная тренировка										+	+
Всего часов	12	8	8	24	24	30	38	38		41	82

## Темы

### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Состояние и развитие баскетбола в России**

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

## **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

## **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

## **Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

## **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **Общая характеристика спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Планирование и контроль спортивной подготовки**

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

### **Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколеек, видеозаписей игр.

## Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### 3.2.2.

### Практический раздел

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена. Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей. Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личнос

Таблица 15

### Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя		+	+				

руками в движении							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками 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 руками 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 рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой 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 (сопровождение)			+	+	+	+	+
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							+	+
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		+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка Тактическая подготовка игроков осуществляется в двух взаимосвязанных и взаимообусловленных направлениях, обеспечивающих слаженное взаимодействие игроков на площадке: тактика нападения и тактика защиты (таблицы 16,17).

Таблица 16

### Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+



Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Таблица 17

### Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

### Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

#### Обще-подготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, 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 и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и 30вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.

Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

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

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «горки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной

интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

### 3.2.3. Контрольный раздел

*Контрольный раздел.* Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола (см. раздел 1) и текущий учет - на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно- тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по возрастным группам представлены в таблице 18, 19.

Таблица 18

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже 5,1
				Д		6,3-5,7	
			12	М	6,0	5,8-5,4	4,9

				Д	6,2	6,0-6,4	5,0
			13	М Д	5,9 6,3	5,6-5,2 6,2-5,5	4,8 5,0
			14	М Д	5,8 6,1	5,5-5,1 5,9-5,4	4,7 4,9
			15	М Д	5,5 6,0	5,3-4,9 5,8-5,3	4,5 4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	11	М Д	9,7 и выше 10,1	9,3-8,8 9,7-9,3	8,5 и ниже 8,9
			12	М Д	9,3 10,0	9,0-8,6 9,6-9,1	8,3 8,8
			13	М Д	9,3 10,0	9,0-8,6 9,5-9,0	8,3 8,7
			14	М Д	9,0 9,9	8,7-8,3 9,4-9,0	8,0 8,6
			15	М Д	8,6 9,7	8,4-8,0 9,3-8,8	7,7 8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места,см	11	М Д	140 и ниже 130	160-180 150-175	195 и выше 185
			12	М Д	145 135	165-180 155-175	200 190
			13	М Д	150 140	170-190 160-180	205 200
			14	М Д	160 145	180-195 160-180	210 200
			15	М Д	175 155	190-205 165-185	220 205
4	Выносливость	6-минутный бег,м	11	М Д	900 и ниже 700	1000-1100 850-1000	1300 и выше 1100
			12	М Д	950 750	110-1200 900-1050	1350 1150
			13	М Д	1000 800	1150-1250 950-1100	1400 1200
			14	М Д	1050 850	1200-1300 1000-1150	1450 1250
			15	М Д	1100 900	1250-1350 1050-1200	1500 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М Д	2 и ниже 4	6-8 8-10	10 и выше 15
			12	М Д	2 5	6-8 9-11	10 16
			13	М Д	2 6	5-7 10-12	9 18
			14	М	3	7-9	11

				Д	7	12-14	20
			15	М	4	8-10	12
				Д	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич.раз (мальчики); на низкой екладине из виса лежа, колич. раз (девочки)	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
				Д	4	10-14	19
			12	М	1	4-6	7
				Д	4	11-15	20
			13	М	1	5-6	8
				Д	5	12-15	19
			14	М	2	6-7	9
				Д	5	13-15	17
			15	М	3	7-8	10
				Д	5	12-13	16

Таблица 19

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
				Д	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
				Д	9,7	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
				Д	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
				Д	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
				Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на высокой	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
				Д		13-15	18

		перекладине из вися, колич. раз (юноши); на низкой перекладине из вися лежа, колич. раз (девушки)	17	М Д	6 5 6	9-10 13-15	12 18
--	--	---	----	--------	-------------	---------------	----------

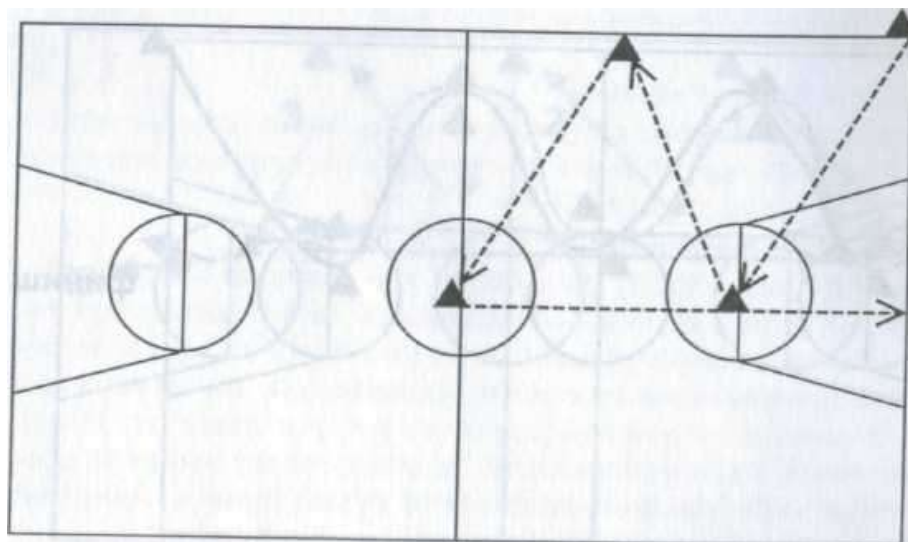
*Методические указания по выполнению контрольных упражнений (описание тестов).*

### Техническая подготовка

#### **1. Передвижение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп Одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки*



старт

финиш

#### **2. Скоростное ведение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок

выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*

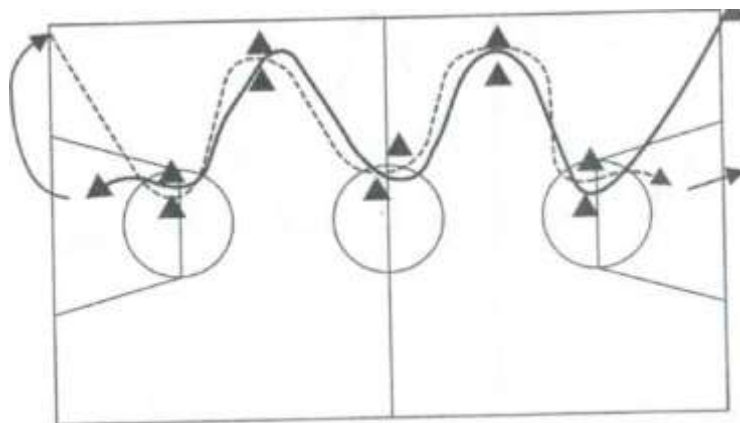
Общеметодические указания (ОМУ):

**1) для ГНП**

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2) для УТГ**

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)



### **3. Передачи мяча**

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

**1) для ГНП**

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

**2) для УТГ**

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч*



#### 4. Броски с дистанции

Для ГНП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

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

Фиксируется количество бросков и очков.

Таблица 20

#### Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
Г	1-й год	10,3-11,0				—
	2-й год	10,2-10,9				

Н			см. в тексте описание	см. в тексте описание	см. в тексте описание	–
	П	3-й год	10-10,7			
У		1-й год	9,5-10,2	14,8	14,1	40
Т	2-й год	9,0-9,7	14,6	13,9	45	50
	3-й год	8,8-9,5	14,5	13,8	48	60
Г	4-5-год	8,7-9,4	14,4	13,6	50	70
Г	1-й год	8,5-9,2	14,1	13,5	55	80
	С	2-й год	8,4-9,1	13,8	13,3	58
С						

### 3.2.4.

### Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы

нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
  2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
  3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
  4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
  5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
  6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
  7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
  8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.
- Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

### **3.2.5.**

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

**По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:**

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

**По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:**

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата. Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- от обучения приемам постепенный переход игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

### ***Задачи этапа начальной подготовки***

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### ***Общие задачи учебно-тренировочного этапа***

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

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

### ***Задачи начальной специализации***

*(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

### ***Задачи углубленной специализации***

*(3—4-й годы для девушек и для юношей)*

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

1. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
2. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
3. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивные залы СШОР, СОШ № 6
- стадион
- тренажерный зал
- спортивный инвентарь:
- мячи баскетбольные
- форма баскетбольная
- стенка гимнастическая
- скамейка гимнастическая
- стойки
- мячи набивные
- мячи теннисные

### **Используемая литература**

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол: Справочник болельщика. - Р.-на-Д.: Феникс, 2000. - 349 с.
4. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
5. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
6. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
7. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
8. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
9. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
10. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

11. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
12. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
13. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
14. Groшев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Groшев. - Малаховка, 2005. - 23 с. 15.
15. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.