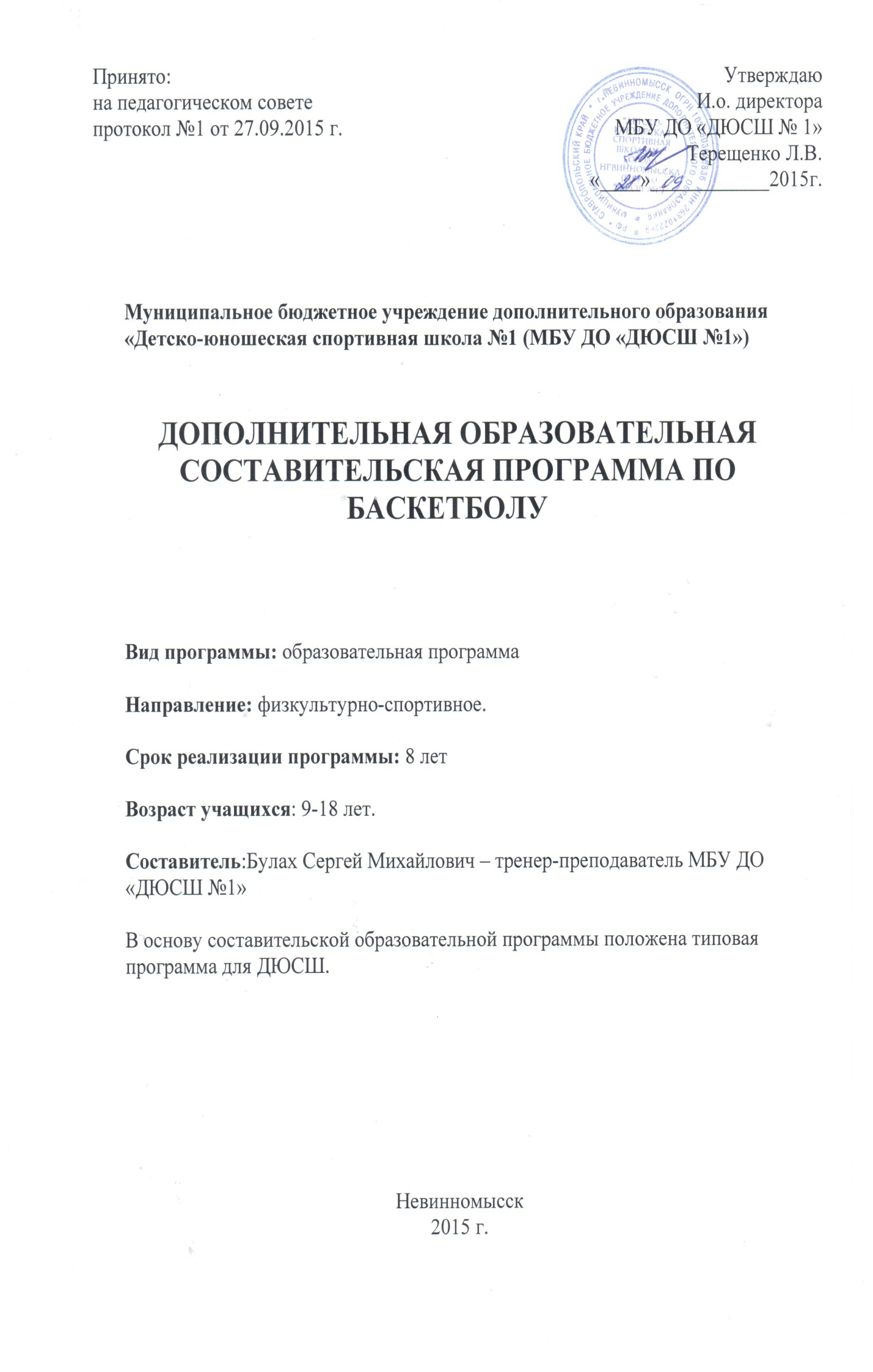
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. **Пояснительная записка**……………………………………..….3
2. **Нормативная часть**………………………………………..…....5
   1. Общие требования к организации тренировочного процесса…………………………………………………………………….....5
   2. Основы многолетней подготовки спортсменов…….............. .6
3. **Методическая часть** …………...…………………………... .7
   1. Теоретическая подготовка……………………………………..11
   2. Общая физическая подготовка………………………………...13
   3. Техническая подготовка……………………………………..…16
   4. Тактическая подготовка………………………………………. 33
   5. Специальная физическая подготовка……………………….. .34
   6. Восстановительные мероприятия…………………………… .42
   7. Инструкторская и судейская практика……………………… .43
   8. Медицинский контроль……………………………………….. 44
   9. Антидопинговые мероприятия……………………………… 44
4. **Система контроля и зачетные требования**………………. .45
5. **Список литературы**………………………………………… 47
6. **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.

**Основная цель** реализации данной программы физическое воспитание детей и организация работы по подготовке спортивного резерва для сборных команд города, края, региона, страны по баскетболу различных возрастных групп.

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых в 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.

Данная программа является принципиально новой образовательной предпрофессиональной программой обучения баскетболу в рамках спортивной подготовки обучающихся.

В результате внедрения данной предпрофессиональной программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам дополнительного образования детей, ориентированных на раскрытие личности обучающегося;

- стабилизации форм и принципов обучения в системе многолетней подготовке юных баскетболистов;

- повышения качества обучения, воспитания, развития;

- повышения спортивных результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд;

- повышения сохранности контингента учащихся;

- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;

- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

**2. Нормативная часть программы.**

**2.1.Общие** **требования** **к** **организации** **тренировочного** **процесса**

Многолетняя подготовка баскетболистов предусматривает поэтапное проведение 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 производятся 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 годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного 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.

Для каждой группы представлены показатели наполняемости и режима максимального объематренировачной нагрузки в соответствии с установленными нормами и требованиями (таблица №1,№2).

*Таблица* *1*. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Этапы спортивной*  *подготовки* | *Продолжительность этапов (в годах)* | *Минимальный*  *возраст для*  *зачисления в*  *группы (лет)* | *Наполняемость*  *групп (человек)* |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 9 | 15 - 25 |
| Тренировочный этап | 5 | 12 | 12 - 20 |

*Таблица №2.* Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный   норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный   этап (этап   спортивной   специализации) | |
| до года | свыше  года | до двух  лет | свыше  двух лет |
| Количество  часов в   неделю | 6 | 9 | 12 | 14-18 |
| Количество  тренировок  в неделю | 3 - 4 | 3 - 5 | 4 - 6 | 7 - 12 |
| Общее   количество  часов   в год | 312 | 468 | 624 | 728-936 |
| Общее   количество  тренировок  в год | 156 - 208 | 156 -280 | 208 - 312 | 364 - 624 |

**2.2. 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 гармоническое 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.

Тренировочный этап (ТГ) 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 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.

**3. Методическая часть программы.**

**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.

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.

*Таблица 3.*Годовойучебный план подготовки на все этапы подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Группа* | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия* | *ОФП* | *СФП* | *Участие в соревнованиях и судейская практика* | *Техническая подготовка* | *Технико-тактическая (интегральная) подготовка* | *Всего часов за год* |
| НП-1 | 60 | 86 | 30 | 22 | 54 | 60 | 312 |
| НП-2 | 112 | 115 | 56 | 46 | 102 | 37 | 468 |
| НП-З | 112 | 115 | 56 | 46 | 102 | 37 | 468 |
| ТГ-l | 150 | 124 | 62 | 78 | 148 | 62 | 624 |
| ТГ-2 | 218 | 72 | 100 | 88 | 174 | 76 | 728 |
| ТГ-З | 262 | 92 | 130 | 140 | 234 | 78 | 936 |
| ТГ-4 | 262 | 92 | 130 | 140 | 234 | 78 | 936 |
| ТГ-5 | 262 | 92 | 130 | 140 | 234 | 78 | 936 |

ОФП - общая физическая подготовка

СФП - специальная физическая подготовка

*Таблица 4.* Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

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

### *Таблица 5.* Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований (игр)** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 |

**3.2. Теоретическая подготовка**

*Таблица 6.* Учебно-тематический план по теоретической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Этап подготовки** | | | | | | | | |
| НП | | | ТГ | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| Физическая культура и спорт в России | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Состояние иразвитие баскетбола в России | 1 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Профилактика травматизма в спорте | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Общая характеристика спортивной подготовки | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Планирование и контроль подготовки | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Основы техники игры и техническая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка | - |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Физические качества и физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Спортивные соревнования | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Правила по мини-баскетболу | - | 1 |  | - | - | - | - | - |
| Правила по баскетболу | - | - |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Официальные правила ФИБА | - | - |  | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Установка на игру и разбор результатов игры | - | 3 |  | 7 | 7 | 10 | 11 | 11 |
| **Всего часов** | **8** | **12** | **12** | **20** | **20** | **30** | **30** | **30** |

**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 кинокольцовок, 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. Общая физическая подготовка**

***Общеподготовительные упражнения***

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

движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, 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. Гребля.

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями 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, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

***Специально-подготовительные упражнения***

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

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

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

**3.3.Техническая подготовка**

*Таблица № 7.* Учебно-тематический план по технической подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | | | | **Тренировочный этап** | | | | | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **1** | | | **2** | | | **3** | **4** | **5** |
| 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 (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 |  |  | |  | | | + | | | + | + | + | + |
| 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 |  | + | | + | | + | | | + | | + | + | + |

**1.Техника в нападении.**

Упражнения для обучения техники.

1. Принять положение стойки без мяча стоя на месте.

2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.

3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.

4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

ОШИБКИ.

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.

2. Пятки касаются пола.

3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.

4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.

5. Голова и руки опущены. 6. Излишняя напряженность.

**2. Техника держания баскетбольного мяча.**

Упражнения для обучения техники

1. Принять положение имитация держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей;

2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;

3.Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди;

4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней;

5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом;

6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча. Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель – в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

ОШИБКИ.

1.Кисти располагаются на задней поверхности мяча.

2.Мяч касается ладоней.

3.Пальцы направлены вниз.

**3. Передвижение без мяча.**

Упражнения для обучения техники передвижения без мяча

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.

2. Ускорение по сигналу.

3. Бег по кругу. По сигналу, последующий догоняет впереди бегущего.

4. Бег по кругу. По сигналу, последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.

5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.

6. Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

ОШИБКИ.

1.Бег с носка.

2.Ноги в коленном суставе прямые.

**4. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком.**

Упражнения для обучения техники остановки двумя шагами

1. Ходьба, один шаг короткий, 2-ой длинный.

Бег, один шаг короткий, второй длинный.

3. У игрока мяч – подбросить вперед – поймать от пола с шагом правой (длинный), 2-ой шаг левой стопорящий короткий.

4. Тоже, но медленно бегом.

5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.

6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.

7. В парах. Один игрок ведет мяч – остановка – двумя шагами – повороты плечом вперед, назад – передача партнеру.

8. Эстафеты.

Упражнения для обучения техники остановки прыжком.

1. Ходьба. Остановка прыжком.

2. Бег. Остановка прыжком.

3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.

4. Остановка прыжком после ловли мяча.

5. Остановка прыжком после ведения мяча.

6. Эстафеты.

ОШИБКИ

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и, как правило, потеря равновесия.

2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.

3. Чрезмерно высокий подскок – при остановке прыжком.

**5. Повороты на месте.**

Упражнения для обучения техники поворотов

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.

2. То же с мячом.

3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.

4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.

5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.

6. То же с сопротивлением защитника.

7. Эстафеты.

*Советы по технике передвижений.*

1. Выполняй остановки и повороты быстро.

2. Удерживай ноги на ширине плеч.

3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.

4. Укрывай мяч от защитника телом.

ОШИБКИ

1. Отрыв или смещение осевой ноги.

2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.

3. Перенос массы тела на маховую ногу.

4. Выпрямление осевой ноги.

5. Туловище сильно наклонено вперед.

6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

**6. Ловля мяча.**

Упражнения для обучения техники ловли мяча.

1. Ловля мяча стоя на месте.

2. Ловля мяча в движении бегом.

3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

ОШИБКИ

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.

2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны и мяч проходит между кистей.

3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.

4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.

5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

**7. Передача мяча двумя руками стоя от груди, стоя на месте передача одной рукой.**

Упражнения для обучения техники передачи.

1. Имитация передачи.

2. Замах и передача без работы ног.

3. Передача с работой ног.

4. Передача на длинное и короткое расстояние.

5. Передача в разных направлениях.

6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.

7. Подвижные игры.

ОШИБКИ

1. Несогласованность движения рук и ног.

2. Широкая постановка локтей, чрезмерная амплитуда замаха.

3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.

4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.

5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.

6. При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.

7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

Упражнения для обучения техники передачи мяча в движении

1. «Мертвый мяч». Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.

2. То же, но медленно бегом.

3. Передача в движении после ловли.

4. Передача в движении после ведения.

5. Передачи в движении во встречных колоннах.

6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.

7. Передачи в движении по кругу.

8. Подвижные игры:

«Командные салки». Группа делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая – убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный выходит из игры. Игра закончиться, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи, стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний, в этом случае, становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Тренер считает количество передач сделанных командой до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

ОШИБКИ

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.

2. Бегут в руках с мячом, т.е. больше 2-х шагов.

3. Двигаются в сторону, а не на встречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).

4. Передача очень высоко или низко, а не а грудь.

5. Очень сильная передача.

*Советы ловящему мяч*

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.

2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.

3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.

4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.

5. Не касаться мяча ладонями.

6. Выходить навстречу летящему мячу.

*Советы передающему мяч.*

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.

2. Выполнять передачи быстро.

3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.

4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.

5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу,  а не  на него.

6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.

7. Ведение мяча – единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз – вперед  несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

ОШИБКИ

1. Хлопок по мячу.

2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.

3. Мяч ударяется перед собой.

4. Ноги недостаточно согнуты.

5. Ведение со зрительным контролем.

**8. Ведение мяча**

Упражнения для обучения техники ведения мяча по прямой

1. Ведение мяча на месте.

2. Ведение мяча в ходьбе.

3. Ведение мяча медленным бегом.

4. Ведение мяча на максимальной скорости.

5. Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.

6. Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.

7. Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.

8. Ведение с изменением высоты отскока.

9. Ведение с изменением скорости.

10.Ведение с изменением высоты отскока и скорости.

11.9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

Упражнения для обучения техники ведения мяча с изменением направления

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.

2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.

3. Ведение с изменением направления бегом.

4. Ведение с изменением направления, меняя направление перед препятствием (стойки, набивные мячи).

5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.

6. Подвижные игры.

*Советы дриблеру*

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.

2. Не бить по мячу ладонью.

3. Изменить длину шага и направление движения.

4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.

5. Контролировать мяч пальцами.

6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.

8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

ОШИБКИ

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.

2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.

3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

**9. Бросок мяча в корзину.**

1.Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.

2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.

3. Имитация броска с работой ног.

4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.

5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.

6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.

7. Броски мяча с линии штрафного, соблюдая все правила его выполнения.

8. Подвижные игры.

ОШИБКИ

1. Руки выпрямляются вертикально вверх.
2. Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.
3. Отсутствует захлестывающее движение кистями.
4. Отсутствие расслабления после броска.
5. Отсутствие согласованности работы рук и ног.
6. Потеря равновесия.
7. Несогласованность в работе рук и ног.
8. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
9. Отсутствие захлеста руки.

**10. Бросок одной рукой сверху в движении**

1.  Исходное положение – прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад – за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

2.  Мяч на уровне груди – вынос мяча над правым плечом – в верхней точке – выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

3.  Исходное положение – левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на 2 ноги.

4.  Правая нога впереди на пятке и с шагом левой тоже, что и в 3 упражнении.  
5.  Занимающиеся разбиваются на пары. У одного, на вытянутой в сторону руке, находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м. и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой – вынос мяча – бросок над собой.

6.  То же, медленно бегом.

7.  То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-х секундной зоны и бросок в кольцо с отражением от щита.

8.  Бросок в движении, после ловли мяча.

9.  Бросок в движении, после ведения мяча.

10.  Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся бросающих правой рукой

ОШИБКИ

1.  Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.

2.  Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.

3.  Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.

4.  Резкое, сильное движение руки с мячом.

5.  Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

6.  Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

**11. Бросок в прыжке**

1.  Исходное положение – стойка баскетболиста – мяч на уровне груди. Вынос мяча – в исходное положение – для броска вдоль средней линии туловища.

2.  Исходное положение – сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.

3.  Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.

4.  Из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке – отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.

5.  То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.

6.  Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.

7.  Бросок с расстояния 1,5-2 м.

8.  Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую то же на пятку).

9.  Бросок в прыжке после ведения мяча.

10.  Подвижные игры и эстафеты.

*Советы снайперу*

1.  Выполняй броски быстро.

2.  В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.

3.  Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.

4.  Выпускай мяч через указательный палец.

5.  Постоянно удерживай взгляд на цели.

6.  Полностью сосредоточься на броске.

7.  Следи за легкостью и непринужденностью броска.

ОШИБКИ

1.  Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.

2.  При «подседании» наблюдается размахивание мячом.

3.  Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.

4.  Мяч лежит на всей ладони.

5.  Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.

6.  Не выпрямляется полностью рука при броске.

**12. Обманные движения**

1.  Передача без зрительного контроля – мяч передается вправо, игрок смотрит влево.

2.  Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

3.  Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.

4.  Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между  ними защитник. Задача защитника перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

**13. Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами.**

К игре с соблюдением всех правил баскетбола следует подходить постепенно, начиная с уменьшенного времен и, ограниченного состава игроков в команде и упрощенных правил. Ученики должны последовательно знакомиться со всеми составными, частями игры. Судейство игр с ограничениями или дополнительными правилами проводится под руководством учителя или его помощника, из числа наиболее подготовленных учеников. Постепенное обучение игровым  действиям помогает новичкам успешно преодолевать трудности применения техники в процессе игры. Для устранения игры «толпой», индивидуализма в действиях и ограниченного применения технических приемов, предполагаются различные варианты учебных игр. В рекомендуемых вариантах особого внимания заслуживают игры, позволяющие охватить большое количество занимающихся.

1-й варинт. -Во всю длину площадки чертятся две параллельные линии, которые, делят площадку на три равных коридора. В составе команды пять игроков: правый и левый защитники, центровой, левый и правый крайние. Правый крайний и правый защитник играют только пределах правого коридора. Левый крайний и левый защитник играют в пределах левого коридора. В ходе игры они могут меняться местами, не выходя за пределы своего коридора. В центральный коридор можно забегать при бросках мяча в корзину или при ведении мяча по направлению к щиту. Центровому разрешается играть во всех коридорах. Эта роль обычно поручается хорошо подготовленному ученику.

2-й вариант. То же, что и в первом варианте, но игрокам разрешается меняться местами: правому крайнему с левым крайним и левому защитнику с правым защитником. Центровой играет во всех коридорах.

3-й вариант. Игра проводится с соблюдением всех правил, включая атаку корзины после того, как мяч побывает у всех игроков нападающей команды.

4-й вариант. Игра проводится с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на целесообразное выполнение ведения мяча (разрешается вести мяч, если нет возможности передать его ближайшим партнерам).

5-й вариант. («Зонный баскетбол»"модификация игры «Передай дальше» из опыта польских тренеров). Игра способствует изучению простых тактических действий: выбор места на площадке для получения мяча, целесообразное расположение и взаимодействие игроков, перехват мяча во время передачи, держание игрока без мяча и. с мячом. В каждой команде девять игроков: :пятеро выполняют нападающие функции в передовой зоне, остальные четыре - защитные функции в тыловой зоне (они противодействуют пяти нападающим противоположной команды).По условиям игры пятерка нападающих располагается в пяти кругах диаметром 1,5м.каждый. Нападающим разрешается одной ногой выходить из круга, чтобы увеличить зону для ловли мяча от партнеров. Нападающий, получив мяч, может воспользоваться поворотами и шагом в любую сторону за пределы круга (не смещая осевую ногу). Особенно важно сделать шаг с мячом при передачах. Это помогает игроку освободиться от опекающего его защитника и выполнить свободную передачу партнеру. Четыре защитника противоположной команды ведут борьбу с пятью нападающими. Защитники свободно бегают по площадке, но не имеют права забегать в круг. Защитник пытается перехватить мяч при передачах между нападающими. Если нападающему удалось овладеть мячом, защитник мешает ему выполнить точную передачу. В этих условиях (неплотного единоборства) защитник может выбить мяч из рук, если нападающий не успел сделать поворота или шага назад.

Основные правила:

1. Команды после приветствия становятся на свои места: пятерка нападающих в пяти кругах, четыре защитника около центрального круга.

2. Судья подбрасывает мяч между двумя защитниками, которые в прыжке стремятся отбить его своим партнерам-защитникам. Игрок, овладевший мячом, пытается точно передать мяч в круг своему партнеру-нападающему.

3. Нападающие стараются точно передавать мяч друг другу. Как только мяч окажется в кругу, ближайшем к корзине, нападающий может воспользоваться благоприятным случаем, чтобы забросить мяч в корзину с близкого расстояния.

4. Мяч, заброшенный в корзину, вводится в игру баскетболистом противоположной команды. Игроки-защитники вводят в игру мяч передачей из-за лицевой линии. Они могут воспользоваться ведением или передачей мяча своим нападающим, расположенным в пяти кругах на противоположной половине площадки. Игра продолжается, если при неточном броске мяч отскочил в круг к нападающему..

5. Если при неточном броске мяч отскочил к защитникам, они передают его своим нападающим на противоположную половину площадки.

6. Через определенный промежуток времени в командах изменяется расстановка игроков. Побеждает команда, которая ^установленное время набрала наибольшее количество очков.            ^

6-й вариант («Школьный баскетбол»). В игре участвуют 20 занимающихся: 10 мальчиков и 10 девочек. В каждой команде играют 5мальчикови 5 девочек. Мальчики из обеих команд играют на одной половине площадки, а девочки на другой. В процессе игры не разрешается переход средней. линии площадки. Первую половину игры мальчики одной команды, все время защищают свою корзину и овладев мячом, передают его девочкам своей команды, которые атакуют противоположную корзину. .После 2-5 минут игры, команды меняются ролями: тот, кто защищался, переходит к атакующим действиям. Побеждает команда, которая за время игры набрала наибольшее количество очков..

7-й вариант. Класс делится на две равные команды. По 5 мальчиков из каждой команды играют в поле, остальные располагаются пятерками за лицевой и боковыми линиями передовой зоны. Все пятерки, выстраиваются в шеренги годна пятерка - за правой боковой линией, вторая - за левой боковой и третья - за лицевой. Игра проводится по правилам со следующими дополнениями:?/;

а) игроки, действуя в поле, обязаны направить мяч одному из игроков, стоящему за линиями поля;

б) игроки за линиями поля могут сразу передать мяч игроку в поле или друг другу, и затем партнерам, играющим в поле;

в) игроки в поле должны повторно передавать мяч за линию игрокам различных пятерок;

г) игрокам в поле разрешается вести мяч только перед завершающим броском в корзину;

д) через определенное время на площадку выходят очередные пятерки, а на их место за линией становятся играющие.

8-й вариант. «Поточный баскетбол».)«Проводится в группах с большим количеством занимающихся. Группа разделяется на команды по 4-5 игроков. Две команды играют на площадке..Остальные, ожидая своей очереди, располагаются шеренгами за лицевыми линиями поля.

Игра проводится с соблюдением правил баскетбола с вариантами поточной смены команд:

1. а) Нападающая команда, забросившая мяч в корзину, продолжает нападать в обратном направлении против очередной команды, выбегающей из-за лицевой линии.

б) Команда, перехватившая мяч, атакует противоположную корзину, которую выбегает защищать очередная команда.

в) Команда, не сумевшая защитить свою корзину или потерявшая мяч (вследствие ошибки или наказания), возвращается за лицевую линию и дожидается своей очереди.

2. а) Если в течение определенного времени нападающая команда не забросит мяч в корзину, она заменяется другой. Замена состоится в том случае, если мяч будет заброшен.

б) Команда, овладевшая мячом, атакует противоположную корзину, а очередная команда выбегает, чтобы защитить свою корзину.

1. Независимо от результата обе команды после истечения определенного времени уходят за лицевую линию.

2.Группа делится на две равные команды. В каждой команде ученики комплектуются пятерками: первая пятерка, вторая и т.д. В начале играют первые пятерки, через короткий промежуток времени их сменяют вторые, затем третьи и т.д. Счет игры ведется общий для обеих команд.

9-й вариант. В каждой команде играют по восемь учеников. Овладев мячом, команда переходит в нападение в составе пятерых игроков, остальные трое отдыхают на середине поля и наблюдают за игрой. Вместе с ними находятся три игрока из команды, которая защищается. После заброшенного мяча (либо перехвата), в нападение переходят двое из состава защищавшейся команды совместно с тремя партнерами, отдыхавшими на середине поля. Таким образом, в атаках участвуют пять игроков, а остальные трое отдыхают. Игроки отдыхают поочередно, кроме капитанов команд.

10-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Нападающей команде, при овладении мячом от щита, прибавляется 2 очка к общему счету игры.

11-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. За бросок со средней дистанции команде начисляется: за попадание мяча в верхнюю часть корзины - 2 очка, за точное попадание в корзину - 4 очка.

12-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч после быстрого прорыва, вновь владеет мячом. Мяч вводится в игру из-за боковой линии. Разрешается атаковать корзину после того, как мяч обойдет всех игроков нападающей команды,

13-й вариант.  Игра с соблюдением всех правил. Команда, забросившая мяч, вновь атакует. Мяч вводится в игру из-за боковой линии и перед атакой должен обойти всех игроков.

14-й вариант. Игра с соблюдением всех правил. Для хорошо подготовленных игроков устанавливается определенный предел бросков:

а) игрок заменяется, либо продолжает играть, но ему после определенного числа личных попаданий (6-8 очков) не разрешается атаковать корзину;

б) игроку разрешается атаковать корзину после удачных бросков партнера (одного и более, по договоренности).

15-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, ,включая обязательное применение определенного технического приема или тактического действия. За успешное выполнение команде начисляется определенное количество очков.

16-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, разрешающее ведение мяча только дальней рукой от противника. Ведение мяча ближайшей рукой к противнику считается ошибкой, и мяч передается противоположной команде для выбрасывания из-за боковой линии.

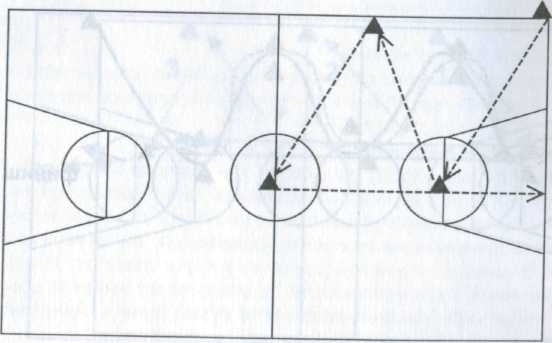
17-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая дополнительное правило, направленное на выбор целесообразной передачи. Если противник оказывает противодействие передаче правой рукой, игроку надо обязательно передавать мяч левой рукой, либо с левой стороны, придерживая мяч обеими руками (двумя руками от левого плеча или двумя руками снизу со стороны левой ноги).

18-й вариант. Игра с соблюдением всех правил, включая обязательное ведение мяча без зрительного контроля.

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



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер 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

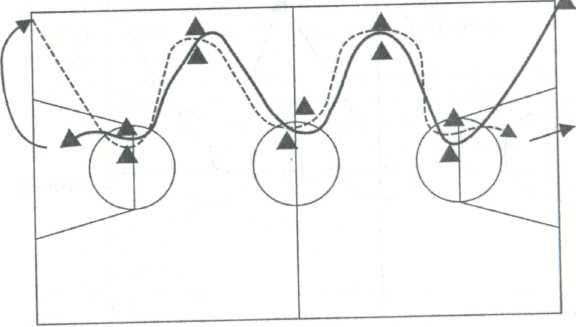
Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

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

2) для ТГ

* 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 ТГ

* 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 ТГ 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.

**3.4. Тактическая подготовка.**

*Таблица 8.* Тактика нападения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этапы начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | |
| Год обучения | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 9.* Тактика защиты

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| Год обучения | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 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 |  |  |  |  | + | + | + | + |

**3.5. Специальная физическая подготовка**

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

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

Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности баскетболиста при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т.д.

Игровая деятельность баскетболиста отличается большим разнообразием и носит ациклический характер, связанный с переменной интенсивностью, перемежаемой периодами отдыха.

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

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

Каждая спортивная игра имеет отличительные особенности. С этой целью используют специальные подготовительные упражнения.

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

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

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

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

Воспитание силовых способностей баскетболиста должно быть направлено на:

- развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;

- проявление максимума усилий за более короткое время;

- формирование умений концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения;

- улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.

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

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

- для развития скоростно-силовых способностей: выполнение в максимальном темпе упражнения со штангой весом до 45% от максимального, количество повторений – 8-12;

- для развития собственно силовых способностей: повторение в медленном темпе 4-6 раз предложенного упражнения с весом, равным 70-85% от максимального; упражнение сопровождается кратковременным интервалом расслабления;

- для развития силовой выносливости: в среднем темпе повторяют «до отказа» упражнение с малыми весами 25-50 раз подряд, без отдыха.

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

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

Специфическими способностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;

- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;

- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);

- управлением своим телом в безопорном положении;

- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Основными средствами развития прыгучести у баскетболистов считают разнообразные прыжки вверх и длину с места и короткого разбега, серийные прыжки, прыжки через гимнастические снаряды, а также различные упражнения с отягощениями.

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

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

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

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

Скоростные способности являются фоном, на котором проявляются такие стороны быстроты, как быстрота выполнения бросков, передач, ведения, скорость решения тактических задач.

Для воспитания сложных реакций можно использовать упражнения, в которых необходимо реагировать на движущийся предмет (мяч, партнер), появляющийся внезапно, меняющий скорость движения, и разнообразные изменения игровых ситуаций. Например, сигналом для начала движения в быстрый прорыв может являться мяч, отскочивший от щита.

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

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

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

- выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);

- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;

- бег за лидером (партнером), бег с разгона;

- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

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

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

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

Однако длительная равномерная работа монотонна, и баскетболисты не всегда охотно ее выполняют. Предпочтительной формой тренировки является фартлек – бег с разной скоростью в большом объеме в лесу или на пересеченной местности. Совершенствование общей выносливости проводится с использованием равномерного, непрерывного, повторного и переменного методов. С их помощью решаются следующие задачи:

- повышение максимального уровня потребления кислорода;

- развитие способности поддерживать достигнутый уровень;

- увеличение быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин.

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

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

- правильное сочетание нагрузок и отдыха;

- вариативность средств и методов тренировки;

- проведение активного отдыха в день, следующий после дня занятий с максимальной нагрузкой;

- выполнение упражнений в паузах между основными упражнениями для активного отдыха и расслабления;

- пассивный отдых в состоянии полного расслабления;

- использование музыки и ритмолидера;

- проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и т.д.);

- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;

- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.,

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

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

Для баскетбола характерны проявления всех степеней, но особо важна третья – она помогает игроку осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей.

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

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

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

- старт лежа на спине с набивным мячом в руках – пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

Подобные упражнения проводят в виде состязаний двух команд, фиксируя время, затраченное командами на преодоление препятствий.

Помимо всего прочего также важно воспитывать у баскетболистов **гибкость** и **умение расслабляться.** Гибкость – это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения с большой амплитудой весьма необходимо для совершенствования техники движений.

Способность баскетболиста выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. Мерилом степени развития гибкости является максимальная амплитуда движений. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы.

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

Ведущий метод при использовании упражнений на гибкость – повторный. Способность к расслаблению у баскетболистов должна развиваться применительно к бросковым и метательным движениям. Напряженность мышц плечевого пояса, кисти, спины затрудняет освоение техники движений, ограничивает ее вариативность и эффективность. Мягкость, раскрепощенность, маневренность необходимы баскетболистам при передвижениях и прыжках, особенно при приземлении, в момент, когда игрок готовится к активным повторным действиям. Баскетболисты высокого класса, как правило, владеют искусством расслабления, выполняют приемы легко и свободно, включая в активную работу только необходимые для обеспечения рациональных движений мышцы, оптимально расслабляя остальные.

Для овладения умением расслабляться применяют упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела, находящихся в более высоком положении по отношению к площадке, более сложные упражнения, выполнение которых связано с перемещением центра тяжести тела.

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

- встряхивание кистей при различных исходных положениях;

- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища направо и налево;

- прыжки на месте или расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;

- перенесение тяжести тела поочередно с одной ноги на другую, быстро сгибая колено свободной ноги, не отрывая носки от пола;

- поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены);

- прыжки на месте на одной ноге со свободным раскачиванием расслабленной ногой;

- расслабленное покачивание туловищем в наклоне вперед, руки свободно опущены.

Для совершенствования умения расслабляться с успехом применяется психорегулирующая тренировка.

**3.6. Восстановительные мероприятия.**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления применение водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели, дата** | **Перед занятиями** | **В течении занятий** | **Сразу после занятий** | **Во время отдыха и в конце микроцикла** |
| Понедельник | Локальный массаж, рациональное питание | Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления | Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, фармак. средства | Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия |
| Вторник | То же | То же | То же | То же |
| Среда | То же | То же | То же | То же плюс сауна |
| Четверг | То же | То же | То же | То же |
| Пятница | То же | То же | То же | То же, что в понедельник |
| Суббота | То же | То же | То же | То же плюс сауна |
| Воскресенье | - | - | - | Активный отдых |

**3.7. Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки 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. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под на­блюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

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

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

**3.8. Медицинский контроль.**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется диспансером «Здоровье». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подгото­вительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

* 1. **Антидопинговые мероприятия**

**«Честный спорт»**

- комплексные антидопинговые мероприятия, разработаны в полном соответствии со стандартами и требованиями ВАДА.

Они охватывают самые важные аспекты антидопинговой политики:

- планирование и проведение допинг контроля обучающихся в ДЮСШ;

- разработку и реализацию информационно-образовательных проектов. Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер:

- допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже ДЮСШ и тренерского состава.

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

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название мероприятия** | **Срок проведения** | **Ответственный** |
| 1. | Утверждение ответственных лиц за  профилактику и информирование не  применения допинга | Сентябрь | Директор |
| 2. | Утверждение плана мероприятий по  профилактике и информированию не  использования допинга | Сентябрь | Зам. директора по УВР |
| 3. | Профилактика и информирование не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте | В течение года | Зам. директора по УВР |

**4. Система контроля и зачетные требования.**

*Контрольный* *раздел.* Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов 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.

### *Таблица №* 10. 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) |

### *Таблица №* 11. 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 |

### *Таблица № 12.* 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 | |

**5. Список литературы**

1*. Анискина* *С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / 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. Гат-мен, 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. *ГрасисА.М.* Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.

14. *Грошев* *А.М.* Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - 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.