

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ПРИКАЗ

23 января 2024 г.

№ 26

Об учебной программе по
баскетболу

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по баскетболу (прилагается).
2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по игровым видам спорта «Дворец спорта» (С.В.Залещёнок), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по баскетболу в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу после его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО
приказ Министра спорта и
туризма Республики Беларусь
23.01.2024 № 26

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по баскетболу

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по баскетболу (далее – Программа) разработана на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития баскетбола как вида спорта.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку в организациях физической культуры и спорта (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

обязательность преемственности задач, средств и методов подготовки спортсменов;

возрастание объема средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), соотношение которых постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки (далее – ТН) и, соответственно, уменьшается до оптимальных пределов удельный вес ОФП;

обязательность соблюдения принципа постепенности применения ТН и соревновательной нагрузки (далее – СН) в процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов-учащихся.

Следует уточнить, что ТН и СН рассматриваются как часть учебной нагрузки (далее – УН), при этом каждая имеет свое специфическое содержание. ТН является показателем, характеризующим количество усилий, затраченных спортсменом в подготовке к соревнованиям. СН – это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением спортсменом соревновательной деятельности.

В Программе установлены этапы многолетней спортивной подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определены структура и содержание учебно-тренировочного процесса (далее – УТП) по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов-учащихся, излагается рекомендуемое содержание УТП, теоретических и практических занятий по всем разделам подготовки, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия и др.

УТП рассматривается как способ, осуществления спортивной подготовки посредством учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ), учебно-тренировочных сборов, восстановительных, профилактических оздоровительных мероприятий, тестирования, инструкторской и судейской практики, участия в спортивных соревнованиях.

Объективно существующие закономерности спортивно-педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, определяющие эффективность УТП, базируются на основных принципах спортивной подготовки:

- направленность к высшим спортивным достижениям;
- углубленной спортивной специализации и индивидуализации;
- непрерывность УТП;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность ТН;
- цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь УТП с вне тренировочными факторами;
- взаимообусловленность эффективности УТП и профилактики спортивного травматизма.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим содержание УТП по баскетболу в организациях физической культуры и спорта.

В соответствии с конкретными условиями работы организация физической культуры и спорта (наличие материальной базы и др.) утверждают учебный план, разработанный на основе Программы.

РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В БАСКЕТБОЛЕ

Основными задачами многолетней спортивной подготовки являются:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва для национальных и сборных команд по баскетболу;

развитие материально-технической базы для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

отбор перспективных спортсменов и передача их в высшее звено подготовки, ведущие подготовку в национальные и сборные команды по баскетболу;

укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и баскетболом, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

§ 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивного резерва включает в себя четыре этапа многолетней спортивной подготовки. Структура системы многолетней спортивной подготовки представлена в таблице 1 приложения 1.

1-й этап – этап НП (рекомендуемый возраст 7 – 9 лет).

Этап НП имеет спортивно-оздоровительную направленность и решает следующие задачи:

формирование интереса к целенаправленным занятиям баскетболом;

укрепление здоровья и разносторонняя физическая подготовка спортсменов-учащихся, в процессе которой основное внимание уделяется развитию гибкости, скоростных и координационных способностей, прежде всего, средствами гимнастики, спортивных и подвижных игр, легкой атлетики и др.;

овладение широким кругом двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки и др.);

обучение основам техники баскетбола (ведение мяча, передачи мяча,

ловля, броски и др.);

воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;

развитие психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, внимания, воли и др.);

привитие элементарных навыков гигиены;

ознакомление с основами правил игры в баскетбол.

2-й этап – УТ этап (рекомендуемы возраст 10 – 14 лет).

Задачи УТ этапа:

выявление и отбор перспективных спортсменов-учащихся в соответствии со следующими приоритетами:

1) антропометрические данные: масса тела, рост, длина стопы, размах рук;

2) тестирование физической подготовленности;

3) тестирование технической подготовленности;

4) экспертная оценка контрольных матчей;

всесторонняя физическая подготовка с акцентом на развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости; развитие двигательных качеств на базе повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности;

формирование двигательных навыков при освоении основных приемов техники баскетбола (стойки, перемещения, ведение, передачи, ловля мяча, броски и др.);

освоение и совершенствование основ индивидуальной и групповой тактики, ознакомление и освоение основ командной тактики;

развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, самостоятельности, уверенности, инициативности и др.);

совершенствование освоенных технико-тактических навыков в соревновательной деятельности;

овладение знаниями по теории и методике баскетбола, правилам игры в баскетбол;

прохождение судейской практики, оказание помощи в судействе игр по баскетболу;

выполнение спортивного разряда по баскетболу в соответствии с нормативными документами.

3-й этап – СПС (рекомендуемый возраст спортсменов от 14 до 17 лет, в зависимости от возраста начала спортивной подготовки и продолжительности подготовки на предыдущих этапах).

Задачи этапа СПС:

выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения на основании положительной динамики роста спортивных результатов и в соответствии со следующими приоритетами: тестирование технической подготовленности, тестирование физической

подготовленности, экспертная оценка участия в контрольных матчах;

дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, совершенствование основных физических и психических качеств;

развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей;

расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов (добиться автоматизированного выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов);

обучение командной тактике игры в нападении и защите;

развитие и формирование волевых качеств (выдержки и самообладания), игрового внимания и мышления;

приобретение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;

участие в обслуживании игр по баскетболу команд младшей возрастной категории (судейство соревнований);

выполнение спортивного разряда по баскетболу в соответствии с нормативными документами (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2 «О порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся, учащихся»);

подготовка игроков для клубных и сборных команд по баскетболу.

4-й этап – ВСМ (рекомендуемый возраст спортсменов с 17 лет, в зависимости от возраста начала спортивной подготовки и продолжительности подготовки на предыдущих этапах).

Задачи этапа ВСМ:

выявление и отбор одаренных спортсменов по показателям комплексного заключения и в соответствии с приоритетами, предложенными для СПС;

дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;

выполнение технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой (соревновательной) деятельности;

закрепление и совершенствование групповой и командной тактики защиты и нападения;

овладение знаниями и умениями в части поддержания своей спортивной формы в годичном цикле при подготовке к ответственным спортивным соревнованиям;

формирование волевых качеств, игрового внимания, быстроты и точности игрового мышления;

младше 20 лет: выполнение I спортивного разряда и старше 20 лет «Кандидат в мастера спорта»;

совершенствование знаний правил баскетбола;

участие в обслуживании баскетбольных матчей учебных групп этапа СПС и младше (судейство спортивных соревнований);

подготовка в составах клубных и сборных команд по баскетболу.

§ 2. Организация учебно-тренировочного процесса

Данный раздел освещает основные организационно-методические аспекты УТП и соревновательной деятельности при работе со спортсменами. В его содержание включены: методика обучения (совершенствования) спортсменов техническим и тактическим действиям, основы воспитания физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, повышение уровня разных сторон подготовленности игроков, необходимого для решения поставленных задач спортивной подготовки.

Определение потенциала спортсменов для успешного обучения баскетболу крайне сложный, но необходимый процесс. Он является одной из важнейших составляющих содержания работы тренера по баскетболу на протяжении всего периода подготовки. Важно знать, что спортсмены наделены разным уровнем способностей, который необходимо научиться определять и учитывать в практике работы со спортсменами.

В баскетболе выделяют четыре уровня спортивного отбора согласно рисунку 1 приложения 2.

1. Начальный отбор – это выявление детей, обладающих потенциальными способностями к овладению конкретным видом спорта.

Данный уровень включает:

а) агитационные мероприятия;

б) тестирование и наблюдение для определения способностей к баскетболу;

в) наблюдение в тренировочном процессе за освоением материала, что даёт возможность специалистам определить, может ли ребёнок раскрыть свои способности и в будущем показывать высокие результаты. Этот период может длиться до 1,5 лет.

2. Углубленный отбор – это выявление перспективных, обладающих высоким уровнем способностей и склонностей к баскетболу спортсменов-учащихся.

3. Отбор в сборные команды организации, региона в ходе отборочного цикла.

4. Отбор по выявлению спортсменов для введения в состав сборных команд Республики Беларусь по баскетболу по разным возрастам.

Одним из важнейших вопросов построения УТП является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и осуществляется на основании и в соответствии с календарем спортивных мероприятий, с учетом основных задач текущего учебно-тренировочного сезона.

Управление спортивной подготовкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация учебно-тренировочного процесса.

В управление спортивной подготовкой входит:
планирование учебно-тренировочного процесса;
текущий контроль процесса УТЗ и состояния тренированности спортсмена;

обобщение и анализ данных контроля, и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Система многолетней спортивной подготовки спортсмена строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего УТП юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

переход от общеподготовительных средств к специализированным;
увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

увеличение объема ТН;

повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Начинать планирование на каждом этапе подготовки необходимо с постановки конкретной задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов.

Средства подготовки и ТН распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

Учебный год в организациях физической культуры и спорта начинается 1 сентября. УТП проводится круглогодично в соответствии с представленной в таблице 1 приложения 1 структурой системы спортивной подготовки, примерным годовым учебным планом, представленным в таблице 2 приложения 1, и настоящей Программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель УТЗ непосредственно в условиях организации физической культуры и спорта и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (в том числе с дневным пребыванием).

Основными формами УТП являются групповые УТЗ, учебно-тренировочные сборы, занятия по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, медицинские осмотры и иные обследования, тестирование, участие в спортивных соревнованиях, судейская практика, УТЗ в условиях спортивно-оздоровительных лагерей (в том числе с дневным пребыванием).

Продолжительность одного УТЗ не должна быть меньше 1 академического часа и не должна превышать 2-х академических часов в НП, в УТ – 3-х часов, СПС, ВСМ – 4-х часов.

Рекомендуемые размеры мячей для разного возраста представлены в таблице 3 приложения 1.

Для групп СПС УТЗ рекомендовано проводить два раза в день, не менее десяти раз в неделю.

УТП для спортсменов специализированных по спорту классов может быть организован с увеличением недельной нагрузки на 2 часа.

Организация физической культуры и спорта организует и проводит в процессе УТЗ спортивные соревнования, воспитательную и идеологическую работу со спортсменами по плану, утвержденному руководителем организации.

Учебно-тренировочные сборы и спортивные соревнования проводятся согласно календарному плану проведения спортивных мероприятий на текущий сезон, утвержденному руководителем по согласованию с учредителем.

РАЗДЕЛ II

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ГЛАВА 2

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-УЧЕБНО-

ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ НП

Этап НП для спортсменов имеет большое значение в общей системе многолетней спортивной подготовки. В 7 – 10 лет закладываются основы техники и технико-тактического мастерства, происходит адаптация систем организма к новым условиям повышенной двигательной активности. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению некоторым элементам техники. Поэтому тренерам следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства.

Для НП периодизация УТП носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации занятий со спортсменами является УТЗ с четко выраженными частями. Основным методом организации спортсменов должен быть групповой, а методом подготовки – игровой.

§ 1. Задачи этапа НП

Основная цель этапа НП подготовки заключается в эффективной организации процесса набора и селекции детей, желающих и способных заниматься баскетболом, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач этапа НП спортсменов.

Задачи этапа НП:

- отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- формирование стойкого интереса к целенаправленным занятиям баскетболом;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола;
- обучение основным техническим элементам;
- овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки и др.);
- воспитание трудолюбия, коллективизма, культуры поведения;
- развитие психических процессов (восприятия, представления, мышления, памяти, внимания, воли и др.);
- формирование базовых теоретических знаний по баскетболу.

§ 2. Требования к набору, отбору и комплектованию учебных групп

При проведении начального отбора детей 7, 8 лет для занятий баскетболом необходимо учитывать физиологические особенности развития организма ребенка в этом возрасте. Для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста физических качеств.

Нужно помнить, что неправильно проведенный ранний отбор приводит к тому, что многие перспективные спортсмены заканчивают свою карьеру, так и не начав выступать в профессиональных командах. Поэтому поиск спортивно-одаренных детей сложен и определяется спецификой игровой деятельности в баскетболе, требующей разностороннего проявления большого ряда специальных качеств, от которых зависит возможность успеха в избранном виде спорта. Она выражается в морфологических, психических и личностных особенностях.

Целью процесса отбора является прогнозирование успеха. Начальный отбор имеет спонтанную основу, так как образован на естественном выборе детей того вида спорта, которым они хотят заниматься. Начальная оценка ребенка позволяет установить его исходный уровень, а повторное тестирование, позволяет получить картину динамики показателей.

На этапе НП предпочтительным критерием отбора является интерес, уровень притязаний, волевых качества и трудолюбие.

Наиболее эффективной формой изучения индивидуальных особенностей детей при отборе для занятий баскетболом, безусловно, является игра. Она многогранна в своих проявлениях. К тому же игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и требуют того оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на надежности тестовых оценок. Также при отборе в секции по баскетболу можно использовать анкетирование (опрос) и метод наблюдения за поведением в игровой деятельности.

Спортивный отбор – это процесс многоуровневый, проводимый на всех этапах и периодах спортивной подготовки спортсмена, обеспечивающий надежность прогнозирования успешности юного спортсмена в будущем.

При отборе детей для занятий баскетболом анализируют и учитывают различные стороны деятельности ребенка, применяя комплексную методику оценки его личности.

Так набор детей для занятий баскетболом проводится по

антропометрическим данным, морфо типу и изучению предрасположенности к занятиям спортом (опрос родителей, учителя физической культуры и здоровья, наблюдение). Уровень физической (при наборе) и технической (в процессе тренировочной деятельности) подготовленности определяется путем тестирования. Большое значение имеет определение способностей детей к взаимопониманию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, концентрации внимания и координации движений.

В баскетболе ростовые показатели спортсменов играют важную роль. Поэтому специалистов по баскетболу в наибольшей мере интересуют показатели настоящего и прогнозируемого роста спортсмена.

Прогноз окончательного роста основывается на обработке следующих данных:

- рост родителей, (желательно также дедушек и бабушек);
- рост старших братьев и сестер (в семье младшие однополые дети часто выше старших);
- ускорение роста, а также данные о ходе роста в детском периоде ускоренного роста (4 – 7 лет);
- рост во время измерения;
- ускорение роста в переходном возрасте, перемещенное вследствие явления акселерации;
- степень зрелости (состояние окостенения) скелета.

Оценка соотношения между календарным и биологическим возрастом самых юных игроков является решающей для прогнозирования не только окончательного роста, но и окончательных черт конституции тела в широком смысле. Тренер, ориентированный в современных научных принципах, должен проводить отбор новичков главным образом согласно критерию биологического, а не календарного возраста.

Таким образом, эффективность спортивного отбора может быть осуществлена на основе длительного комплексного исследования, которое предполагает анализ личности спортсмена в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических и психологических характеристик. Рекомендовано ведение паспорта спортсмена по форме согласно приложению 3.

Группы НП 1 года подготовки комплектуются, как правило, из числа учащихся общеобразовательных школ, сдавших нормативы для зачисления в группы НП 1 года подготовки согласно таблицам 4 и 5 приложения 1.

Нормативные требования по видам подготовки для групп НП представлены в приложении 4.

К конкурсному отбору допускаются лица, имеющие справку о состоянии здоровья, исключающую противопоказания к занятиям

баскетболом.

При зачислении в организации физической культуры и спорта необходимо руководствоваться Инструкцией о порядке приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов-учащихся, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

В группы НП 2 и 3 годов подготовки зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы согласно таблицам 6 – 12 приложения 1, прошедшие обязательный медицинский осмотр и получившие разрешение врача для дальнейшего освоения программ спортивной подготовки. Спортсмены, не выполнившие программные требования, должны быть отчислены.

§ 3. Учебный план

Успешное решение поставленных задач этапа НП невозможно без четкого планирования УТП на основе установленных нормативных требований.

При планировании УТЗ со спортсменами 7-ми лет необходимо строго дозировать тренировочную нагрузку. На УТЗ преобладает ОФП, направленная на гармоничное развитие всех мышечных групп, с приоритетной направленностью на развитие генетически обусловленных качеств – гибкости, скоростных и двигательных-координационных способностей, включающая в себя различные упражнения и игры, развивающие двигательные качества, которые станут своеобразным фундаментом для формирования техники баскетбола (в первую очередь, техники передвижения). Занятия в группах НП должны проводиться комплексно с преимущественной направленностью на развитие игрового мышления.

Небольшое внимание уделяется теоретической подготовке, а на 2-ом году подготовки продолжается знакомство с индивидуальной тактикой баскетбола.

Несмотря на отсутствие четкой периодизации планирование УТП может осуществляться по направлениям подготовки, по периодам и этапам годичного цикла, в годичном цикле по месяцам – мезоцикл подготовки (далее – МЗЦ) и недельным – микроцикл подготовки (далее – МКЦ) как основным структурным блокам планирования. С этой целью для каждого года подготовки приведены примерные планы-графики распределения учебной нагрузки для групп НП согласно таблицам 13 – 15 приложения 1. Их значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания УТП, средств и методов контроля и восстановления. С целью реализации

принципа постепенности, непрерывности и индивидуализации УТП часть часов отводится на работу по индивидуальному плану.

Примерный тематический план УТЗ для НП представлен в таблице 16 приложения 1. Рекомендуемое количество академических часов в неделю – 6. Длительность одного занятия не более 2-х академических часов.

§ 4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

В таблице 17 приложения 1 представлен пример составления тематического плана по теоретической подготовке для спортсменов этапа НП.

Содержание теоретической подготовки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы по баскетболу.

Задачи организаций физической культуры и спорта в развитии массового спорта и повышении мастерства.

Тема 2. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Допуск к учебно-тренировочным занятиям. Требования к организации и проведению УТЗ: размещение оборудования и инвентаря, окружающих предметов; требования к инвентарю, дополнительному оборудованию, организации проведения упражнений и игр. Правила поведения на УТЗ.

Тема 3. Гигиена, закаливание. Распорядок дня, питание спортсменов.

Личная гигиена, питание. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред курения и спиртных напитков.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических ТН и восстановлении энергетических затрат.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочной и соревновательной нагрузок.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий баскетболом.

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для проведения УТЗ и спортивных соревнований. Оборудование площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Специальные тренажеры для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Тема 6. Развитие баскетбола в мире и Республике Беларусь.

Характеристика баскетбола, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития баскетбола в мире. Развитие баскетбола в Республике Беларусь. Международные встречи, участие в чемпионатах мира и Олимпийских играх. Задачи дальнейшего

развития баскетбола в Республике Беларусь.

Тема 7. Физическая подготовка.

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышение его спортивной работоспособности.

СФП и ее место в УТП для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о технике баскетбола. Всестороннее владение приемами техники современного баскетбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов баскетбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Тенденции развития техники. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Общие понятия о тактике. Понятие об индивидуальной и командной тактике. Тактика игры в нападении и защите, при переходе от нападения к защите и наоборот.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры.

Игровая позиция, функциональные обязанности.

Тема 10. Правила игры в баскетбол.

Ознакомление с основами правил игры в баскетбол для спортсменов НП в соответствии с методическими материалами ФИБА.

Тема 11. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности и особенностей игры соперника. Замены в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задание игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление волевых качеств в ходе матча. Игровая дисциплина. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Тема 12. Просмотр видеозаписей и игр квалифицированных команд, учебных фильмов и т.п.

Самостоятельный и целенаправленный просмотр под руководством и с комментариями тренера по спорту (вне сетки часов).

§ 5. Практическая подготовка

Физическая подготовка на этапе НП направлена на всестороннее и гармоничное развитие органов и систем, изучение и совершенствование основных двигательных навыков, а также скоростных качеств, двигательно-координационных способностей и гибкости.

На этапе НП нервная система спортсменов находится в процессе развития. Сила и уравновешенность нервных процессов относительно невелики, что приводит к быстрому утомлению – это очень важно учитывать при развитии выносливости. Возрастной интервал 7 – 10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательно-координационных способностей.

При воспитании других физических качеств необходимо использовать большой арсенал разнообразных упражнений. Значительная возбудимость и высокая пластичность нервной системы способствует быстрому и прочному усвоению двигательных навыков.

В связи с быстрым развитием двигательного и зрительного анализаторов легко прогрессирует координация движений, на этой основе необходимо формировать двигательные умения и навыки, в том числе при обучении техническим приемам баскетбола. Устойчивость внимания еще недостаточна, слабо развито абстрактное мышление, необходимо акцентировать внимание на правильном показе технических элементов тренером.

На этапе НП произвольное внимание сохраняется не более 3 – 5 минут, а выполнение технических приемов в УТЗ не должно превышать 30 минут (выполнение упражнений 3 – 5 минут – отдых, смена двигательной активности), в остальное время проводятся подвижные игры с акцентом на баскетбольную специфику.

В возрасте 7, 8 лет относительно невелика сократительная способность сердца и его функциональный резерв, так как еще не завершено морфологическое развитие сердца и кровеносных сосудов и регуляция сердечно-сосудистой системы. Низкие величины сердечного выброса и артериального давления в сочетании со значительной частотой сердечных сокращений (далее – ЧСС) обуславливают значительную напряженность функции кровообращения, особенно при выполнении физических нагрузок. ЧСС в покое в 7, 8 лет составляет 88 – 100 уд/мин, частота дыхания – 20 в минуту, ЖЕЛ – 1500 мл.

При систематических занятиях в группах НП ритм сердца становится на уровне 68 – 78 уд/мин, частота дыхания – 18 – 20 в минуту,

ЖЕЛ – 1700 мл.

Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем происходит гетерохронно, дыхательная система отстает по времени в своем развитии от сердечно-сосудистой – это важно учитывать, особенно при развитии выносливости.

При характеристике возрастных границ сенситивных периодов важно ориентироваться на биологический возраст спортсменов. Это необходимо в связи с тем, что с акселерацией детей и подростков расширяется диапазон индивидуальных различий, так как наряду с акселератами, определились ретарданты – дети, на определенных этапах онтогенеза, отстающих в росте и формировании организма. В результате один и то же паспортный возраст объединяет различный по степени биологической зрелости контингент детей. В спортивной практике недостаточно глубокий анализ взаимосвязи между биологическим возрастом и спортивными достижениями нередко вводит в заблуждение тренера в отношении истинных способностей юных спортсменов. Нередко высокий спортивный результат в детские годы является следствием на высокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания организма ребенка. В таблице 18 приложения 1 отображены наиболее благоприятные возрастные периоды развития физических качеств спортсменов.

Современный принцип «возрастной адекватности» многолетней спортивной деятельности предполагает учитывать динамику возрастного развития спортсмена-учащегося, эффективно воздействовать на изменения способностей, проявляемых в спорте, ведущим к спортивному совершенствованию, и в тоже время не вступающие в противоречие с законами онтогенеза.

ОФП повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она обеспечивает развитие физических качеств и позволяет освоить основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки и т.п.), что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков (бег, прыжки, остановки, вышагивание и др.).

ОФП строится с использованием закономерностей переноса учебно-тренировочного эффекта с подготовительных, подводящих упражнений на основные и соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры (футбол, гандбол, волейбол и др.).

На этапе НП проводится общая силовая подготовка с целью осуществления разностороннего гармоничного развития всех мышечных групп.

Для развития силы можно использовать следующие упражнения:

- упражнения с набивными мячами (весом не более 2 кг) в положении стоя, сидя, лежа;
- бег с небольшими отягощениями;
- преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах;
- висы, подтягивания из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, гимнастической стенке);
- упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.);
- лазание по канату с помощью и без помощи ног.

При развитии силовых способностей у спортсменов младшего школьного возраста, прежде всего, следует избегать больших нагрузок на позвоночник, длительных односторонних напряжений мышц туловища, перенапряжения опорно-двигательного аппарата при прыжках, силовых упражнениях.

Сила в этом возрасте развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений: прыжки в высоту, в длину, много скоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Прыжковые упражнения в этом возрасте следует выполнять преимущественно на мягком грунте (трава, песок, резиновое покрытие и т.д.).

Все упражнения выполняются в соответствии с требованиями метода повторных усилий и его разновидностей: динамических усилий и вариативного. Метод повторных усилий характеризуется использованием небольших отягощений (постепенно доводя до 30 – 40 процентов от максимального). Вариативный метод особо эффективен при развитии скоростно-силовых способностей. В условиях контрастности сопротивлений (большие, нормальные, малые) утяжеленные снаряды способствуют развитию силового потенциала, а облегченные – скоростного, что, в конечном итоге, приводит к повышению результатов в соревновательном упражнении.

Метод динамических усилий предусматривает предельную скорость выполнения упражнения при незначительном (постепенно доводя до 10 – 20 процентов от максимального) отягощении.

Недостаток силы даже в таком раннем возрасте (7, 8 лет) будет препятствовать освоению техники передвижения. И даже при незначительном внимании на развитие силовых качеств, следует укреплять мышцы не только глобальные, но и локальные, наиболее слабо развитые (живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей и задней поверхности бедра).

Наиболее эффективны – это различные комплексы

общеразвивающих упражнений кратковременного, динамического характера, исключая натуживание и большие длительные напряжения.

Для развития скоростных способностей используются различные упражнения, которые необходимо выполнять с максимальной скоростью:

- повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 20 м из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам;
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений;
- кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.).

Необходимо контролировать восстановление по пульсу и использовать ординарные интервалы отдыха.

Основными методами воспитания скоростных способностей спортсменов-учащихся являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный.

Игровой метод позволяет комплексно развивать скоростные способности. Подвижные и спортивные игры улучшают быстроту двигательных (простых и сложных) реакций, быстроту движений и быстроту переключений с одних действий на другие.

Соревновательный метод позволяет при высоком эмоциональном подъеме проявлять максимальные скоростные способности, а также стимулирует предельную волевую мобилизацию при наличии повышенного интереса и духа соперничества.

Вариативный метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных условиях.

Основной задачей при развитии двигательно-координационных способностей (ловкости) должно быть овладение новыми многообразными двигательными навыками. Следует непрерывно осваивать новые навыки. Если в течение долгого времени запас движений не будет пополняться, способность к обучению снижается. Упражнения для развития ловкости должны отличаться известной степенью трудности в координационно-двигательном отношении: упражнения из спортивной, прикладной гимнастики и акробатики (кувырки, перевороты), легкой атлетики (различные способы прыжков, метаний), подвижных и спортивных игр, требующих умения быстро переходить от одних действий к другим в соответствии с изменениями ситуации. Используются многие упражнения в равновесии: упражнения на степ-платформах, гимнастической скамейке, удержание равновесия на неустойчивых

платформах и т.д.

Для наиболее полного и активного проявления ловкости целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях, а занятия данными упражнения проводить после полного восстановления.

Используя сопряженный метод, координационные способности и умения следует развивать во взаимосвязи со скоростными способностями. Сначала формируется ловкость и техника передвижения, а только потом скоростные способности.

Детский возраст является наиболее благоприятным для развития общей выносливости (аэробная производительность) – основы для последующей специальной тренировки в большом объеме и с высокой интенсивностью. Для развития выносливости используются, в основном, повторный метод (многократное выполнение упражнения с ординарными интервалами отдыха) – чередование быстрой ходьбы и бега от 1000 до 2000 метров; бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Для повышения эмоциональности при выполнении циклических упражнений их можно разнообразить использованием мячей (подбрасывания, передачи, ведение и др.).

СФП направлена на развитие и совершенствование физических качеств и биоэнергетических механизмов. Все это является базовой основой для овладения основными приемами техники передвижения и владения мячом.

Высокую эффективность при проведении УТЗ имеет станционная работа. Она позволяет четко структурировать УТЗ по задачам и выстроить оптимальное соотношение ТН и отдыха.

ОФП и СФП взаимообусловлены, взаимозависимы как в процессе УТЗ, так и в процессе спортивных соревнований. Благодаря СФП развиваются качества и формируются навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления. Упражнения должны быть максимально приближены к игровой деятельности, чтобы способствовать развитию специальной силы, ловкости и гибкости, быстроты реакций и действий. Основными средствами СФП являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения.

Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах, подскоки и прыжки на одной, с ноги на ногу, на двух ногах, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Статические усилия на мышцы ног. Подвижные игры: «бой петухов», «перетягивание через линию» и другие. Ручной мяч (футбольный, гандбольный и др.) на двое ворот, на всю длину баскетбольной площадки. Бег с перепрыгиванием препятствий, с резкими

остановками и последующими стартами. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный, способствующий развитию специальных физических качеств и способностей, в данном случае скоростно-силовых.

Координационные способности развиваются также сопряженным методом. Одновременно с ловкостью осваиваются и совершенствуются элементы техники.

Основными средствами СФП являются упражнения, соответствующие структуре техники передвижения на площадке. Развитие ловкости можно совмещать (сопряженный метод) с упражнениями на координацию и силу. Как только окрепнут мышцы, осваиваются упражнения в связке ловкость-быстрота. Технические навыки отрабатываются на небольшой скорости.

В детском возрасте обучение координационным (комплексным) движениям осуществляется с разделением на части, освоив которые начинаем обучать техническому приему в связке этих частей. При развитии скоростных способностей и ловкости начинать нужно со специальных упражнений (очень непродолжительных 2 – 5 секунды).

Упражнения для развития ловкости: эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки через препятствия. Выбивание мяча у партнера. Эстафеты с обводкой стоек, с противодействующими партнерами.

Гибкость необходима для свободного выполнения технических приемов в УТЗ и игре. Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения (упражнения на растягивание): маховые движения отдельными звеньями тела и пружинящие упражнения. Наиболее целесообразно выполнять статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение 20 – 30 секунд и последующим плавным увеличением амплитуды. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями (набивные мячи и др.); с упругими предметами (амортизаторы, резина); с помощью партнера, с дополнительным усилием, прилагаемым самим выполняющим.

Активные упражнения на гибкость выполняются повторным методом, сериями по 10 – 25 раз в каждом подходе. Количество серий должно быть не менее 2, 3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Увеличения показателей скоростных способностей в каком-либо движении можно добиться несколькими путями: за счет увеличения максимальной скорости, за счет увеличения силы мышц и техники движения. Увеличить показатели быстроты за счет повышения ее

максимума чрезвычайно сложная задача. Значительно проще решить задачу развитием скоростно-силовых способностей и совершенствованием техники движений.

В УТП используется большой арсенал средств для развития скоростных способностей. Большинство из них носит комплексный характер, т.е. оказывает одновременное воздействие на различные виды быстроты. Однако для более эффективного развития скоростных способностей иногда целесообразно избирательно воздействовать на ту или иную форму быстроты, для чего следует подбирать соответствующие средства:

- упражнения для развития двигательной реакции (старты с места из различных исходных положений, старты в движении выполняются по звуковому и зрительному сигналам, упражнения в движении в парах (с мячом и без мяча, подвижные игры);

- упражнения для развития стартовой быстроты (пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков 5, 10, 15, 20 м с места и сходу, с мячом и без мяча; то же в парах, тройках; различные виды эстафет);

- упражнения для развития дистанционной быстроты (бег на 28 – 56 м, подвижные игры, эстафеты на треть и половину длины площадки);

- упражнения для развития быстроты рывково-тормозных действий и переключений (различные виды челночного бега – 3х5, 5х5, 3х10, 5х10, 3х18 м; слаломный бег с обводкой стоек; бег 28 м, поворот на 180 градусов на лицевой линии, бег спиной вперед 20 м, снова поворот на 180 градусов, обычный бег 20 м; выполнение игровых упражнений с чередованием различных технических приемов – передачи - ловли мяча, обыгрыш, броски);

- упражнения для комплексного развития скоростных способностей (различные эстафеты, выполняемые в объемах, обеспечивающих прирост показателей скоростных способностей);

- игровые упражнения 1х0, 2х0, 3х0, выполняемые на максимальной скорости; различные модификации спортивных игр (футбол, гандбол) с чередованием работы максимальной мощности в пределах до 15 с и соответствующих интервалов активного отдыха (1,5 – 3 мин).

Выносливость характеризуется способностью противостоять утомлению. Для развития выносливости используются следующие методы:

- игровой метод – основной при развитии выносливости, с его помощью развивается как общая, так и скоростная выносливость. Для развития общей выносливости увеличивают размеры игрового пространства, увеличивают продолжительность игры и увеличивают

количество игроков. Для развития скоростной (и специальной) выносливости с помощью игрового метода сокращают размеры игрового пространства, уменьшают продолжительность игры и одновременно сокращают количество участвующих игроков;

– соревновательный метод занимает небольшое место в подготовке на данном этапе, в связи с тем, что в соревнованиях ограничены возможности точного дозирования СН;

Специальная выносливость в баскетболе, даже для спортсменов-учащихся этапа НП, зависит от интенсивности ТН, продолжительности выполнения упражнений, количества повторений, интервалов и характера отдыха.

Для определения уровня ОФП, СФП и технической подготовленности используются комплексы тестов.

Одной из фундаментальных основ Программы по баскетболу для групп этапа начальной подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий.

Технология обучения игровым приемам:

Ознакомление с приемом.

Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.

Углубленное разучивание приема.

Целостное формирование двигательного навыка.

Ситуационное изучение приема.

Закрепление приема в игре.

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

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении – остановка) и согласованность движений по фазам. Для

изучения техники на этом этапе применяются, как правило, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны тренера и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным.

Современная техника игры в нападении рациональна, требует проявления необходимых физических кондиций особенно скоростно-силового характера, а также достаточного уровня развития специфических координационных способностей. Одной из фундаментальных основ программы спортивной подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных виду спорта – баскетбол.

Эффективность процесса освоения техники баскетбола в значительной мере зависит от умения тренера выстроить весь материал в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей спортсменов. Следует помнить, что именно на начальном этапе необходимо особое внимание уделять формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д.) на основе которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами УТП – формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов необходимо осваивать индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, целесообразно создавать условия для ситуационного обучения. Подразумевается дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных для него искусственно созданных ситуациях игрового противоборства.

Сочетанию приемов – игровым действиям и адекватным им

контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками должны формироваться в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием предлагается его использование в соревновательных условиях, в точности, в быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх. Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры здесь возможно использование специальных методических приемов, принуждающих к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.).

Технику игры в баскетбол целесообразно осваивать в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Техника игры в баскетбол представлена на рисунке 2 приложения 2.

Принципиальным является то, что освоению конкретного контрприема должно предшествовать овладение соответствующим атакующим действием.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);

- формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;

реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;

влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;

применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов спортивной подготовки существует еще ряд возможных: реализация физических способностей через технику конкретных приемов игры, совершенствование техники в процессе многократного выполнения тактических действий, совершенствование техники двигательных действий в условиях, требующих проявления физических усилий и др.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные, подвижные и спортивные двусторонние игры специальной направленности с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Значимое место в процессе спортивной подготовки на этапе НП занимают подвижные и спортивные игры.

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

На УТЗ по баскетболу наиболее популярны две формы проведения подвижных игр: в виде эстафет и командных состязаний.

При выборе подвижных игр, применяемых для обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным, предполагающим соревновательный эффект. Как и эстафеты, командные игры отличаются друг от друга содержанием и формой. Соответственно их направленность может варьироваться и планироваться в зависимости от целевых установок. Перечень подвижных игр, применяемых на занятиях баскетболом, безграничен. Наиболее известными являются «день и ночь», «вызов номеров», «пятнашки мячом», «салки с ведением», «коршун и наседка», «баскетбольная перестрелка» и другие согласно

приложению 5.

Большое влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы в ходе игры, детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др.

Использование подвижных игр в работе способствует приобретению спортсменами начального опыта соревновательной деятельности.

Подготовительные игры применительно к баскетболу отражают структуру и содержание непосредственно игрового пространства. Составными компонентами подготовительных игр может быть все многообразие интегральной подготовки спортсменов младшего возраста.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычленением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1х1 с ограничениями» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов-учащихся к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить спортивные соревнования с использованием уменьшенных составов команд.

Так на 1 тренировочном году в группах НП рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности. На 2, 3 годах этапа НП спортсменов используются те же игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и краткосрочных турниров по мини-баскетболу, включенных в календарный план спортивных мероприятий. Количество игр на этапе НП должно соответствовать возрастным возможностям спортсменов согласно таблице 19 приложения 1.

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения, позволяют внести необходимые коррективы и дают импульс к дальнейшему

углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

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

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

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Спортивные соревнования для спортсменов-учащихся этапа начального подготовки проводятся по правилам мини-баскетбола. Основные их отличия от официальных правил баскетбола заключаются в следующем:

1. Каждая четверть кроме четвертой делится на два тайма (по 5 минут).
2. В каждом первом тайме четверти играет одна пятерка и запасной, во втором тайме четверти вторая пятерка и запасной.
3. Если по окончании овертайма (играется только один овертайм) счет равный, победитель определяется по серии послематчевых штрафных бросков, которые выполняют пять игроков, которые находились на площадке в момент окончания овертайма.
4. Любая форма зонной защиты запрещена.

5. Линия штрафного броска должна находиться на расстоянии 5,2 метра от лицевой линии.

Участие в календарных играх официальных спортивных соревнований требует от спортсменов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

§ 6. Содержание УТЗ на этапе НП

Обучение спортсменов на этапе НП должно быть направлено на всестороннее развитие, чтобы спортсмен мог играть на любой позиции в своей команде. Формирование базовых технических навыков должно проводиться вне зависимости от предполагаемого игрового амплуа игрока.

Как правило, постановка задач на УТЗ носит комплексный характер и включает вопросы физической, технико-тактической и психологической подготовки (первая задача – развитие физических качеств, вторая – обучение технико-тактическим умениям и навыкам, третья – развитие психических процессов и морально-волевых качеств). Отдельные УТЗ могут быть направлены преимущественно на развитие физических качеств (например: воспитание скоростно-силовых способностей спортсменов-учащихся; комплексное развитие физических качеств и т.д.) или освоение навыков технической или тактической подготовленности (обучение технике передвижения; обучение технике ведения мяча и т.д.), а также сопряженное решение задач физической, технической и психологической подготовки.

Планы-конспекты УТЗ состоят из трех частей (подготовительная, основная и заключительная), включают постановку задач (комплексные или направленные), название и описание упражнения (или ссылка на описание), дозировку (время выполнения, количество повторений и серий, интенсивность) и обще методические указания (далее – ОМУ) (текст или графическое отображение).

Пример плана-конспекта УТЗ по физической и технической подготовкам представлен в таблицах 20 и 21 приложения 1.

На этапе НП тактическая подготовка включает изучение индивидуальных действий в нападении и защите, функциональных обязанностей спортсменов-учащихся. Примерное распределение учебного материала по годам спортивной подготовки на этапе НП представлено в таблице 22 приложения 1.

§ 7. Нормативные требования по видам подготовки для групп НП

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с спортсменами на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов УТП и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических знаний, практических умений и навыков, о состоянии и динамике физического развития, уровне технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы на этапе НП включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли спортсмены в спортивные школы и отделения баскетбола, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов-учащихся, что способствует повышению качества УТП. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце учебного года и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
 - оценки адаптации юного игрока к тренировочной работе;
 - выполнения контрольных упражнений по физической подготовке.
- Текущий контроль УТП и состояния спортсменов включает:

учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;

оценку переносимости спортсменом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;

оценку функционального состояния организма спортсмена по данным медико-биологических проб (тестов);

оценку уровня развития физических качеств и технико- тактической подготовленности спортсмена по данным регулярного контрольного тестирования;

врачебный контроль, состоящий из ежегодного обязательного

медицинского осмотра и внепланового осмотра.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние спортсменов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование УТП.

Начиная с этапа НП, спортсмены обязаны пройти тестирование по физической подготовке в конце каждого учебного года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки.

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним задач.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны достоверности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в УТП. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности на этапе НП осуществляется по следующим критериям:

- стабильность состава спортсменов или сохранность контингента;
- динамика роста индивидуальных показателей спортсмена по физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе;
- уровень освоения навыков гигиены и самоконтроля;
- уровень мотивации ребенка к продолжению занятий баскетболом;
- учет процента травмированности группы.

Для текущего контроля за подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные нормативы, приведенные в таблицах 6 – 12 приложение 1.

Методика проведения контрольно-переводных нормативов для групп начальной подготовки представлена в приложении 4.

ГЛАВА 3

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В УЧЕБНЫХ ГРУППАХ НА УТ ЭТАПЕ

На УТ этапе происходит дальнейшее повышение общей физической подготовленности, наращивание доли специализированных нагрузок,

вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью увеличения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

УТ этап можно разделить на два периода:

период начальной специализации (УТ 1 и 2 годов подготовки), в котором продолжается воспитание двигательных способностей, формируются основы технико-тактического мастерства;

период углубленной специализации (УТ 3 – 7 годов подготовки), в котором решается задача индивидуальной специализации (начиная с 14 лет), продолжается разностороннее совершенствование и обучение специфичным для баскетбола двигательным действиям, не изученным ранее.

§ 1. Задачи

Основными задачами на УТ этапе спортивной подготовки являются:

всесторонняя физическая подготовка с акцентом на увеличение специальных средств;

закрепление, увеличение и совершенствование технического арсенала;

обучение, освоение и совершенствование основ индивидуальной и групповой тактики;

развитие и формирование волевых качеств (целеустремленности, самостоятельности, уверенности и др.);

приобретение соревновательного опыта, совершенствование спортивной подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;

формирование осознанного мотивированного интереса к занятиям баскетболом;

овладение знаниями по теории и методике баскетбола, правилам игры.

§ 2. Отбор и комплектование УТ групп

Если начальный отбор имеет спонтанную основу, так как формируется на естественном выборе детей того вида спорта, которым они хотят заниматься, то все последующие этапы отбора спортсменов должны основываться на анализе объективных данных, полученных в результате мониторинга состояния игроков в процессе спортивной

подготовки. Первоначальная оценка ребенка позволяет установить его исходный уровень, а углубленное обследование, позволяет получить представление о динамике показателей.

На УТ этапе спортивной подготовки проводится углубленный отбор. Он направлен на выявление перспективных спортсменов, обладающих высоким уровнем двигательных способностей, которые благополучно освоили основы баскетбола и готовы, по своим физическим, функциональным, технико-тактическим, психоэмоциональным показателям, продолжать углубленно заниматься баскетболом и активно участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня.

Контингент возрастной категории 10 – 12 лет – это спортсмены УТ этапа периода начальной специализации и вторичного отбора. Основной задачей второго этапа отбора является углубленное изучение соответствия предварительно отобранного контингента детей, относительно требований успешной специализации в избранном виде спорта. Наличие специальных качеств, свойств личности, базовой специальной подготовленности позволяет определить уровень спортивной одаренности детей, их пригодность для совершенствования в баскетболе. Согласно результатам тестов может прогнозироваться вероятность успеха ребенка в баскетболе.

Как с педагогической, так и физиологической точек зрения, данный этап является важным для определения спортивной специализации юных спортсменов. Интересы детей уже являются достаточно устойчивыми, формируются и мотивы поведения в различных жизненных ситуациях. Все показатели, обуславливающие уровень физического и технико-тактического совершенствования юных спортсменов, достаточно четко проявляются и оцениваются.

На этом этапе вопросы отбора и комплектования групп приобретают особую актуальность. Именно на этом этапе проводится основной отбор спортсменов для занятий баскетболом. Кроме того, возникает необходимость комплектовать однородные (типологические) группы с целью применения дифференцированной формы обучения.

Осуществляется такой подход на основе учета морфологических, морфофункциональных особенностей, а также уровня физической и технико-тактической подготовленности игроков. На УТ этапе спортивной подготовки может широко использоваться наличие в спортивной школе по баскетболу двух отдельных, полных тренировочных групп одного возраста и пола (1 и 2 составы команды возраста). Это позволяет создать полноценную конкуренцию и дает постоянную возможность пополнения игрового состава команды новыми игроками, более сильными и готовыми к соревновательной борьбе в конкретных условиях.

Возрастная категория 12 – 14 и 14 – 17 лет – это контингент этапа углубленной спортивной специализации. На этом этапе формируются

способности, которые проявляются в конкретной спортивной деятельности. Тренер обязан глубоко и всесторонне изучать каждого своего воспитанника, делать выводы о перспективности юного спортсмена и определять его узкую спортивную специализацию.

Целесообразно выбирать для спортсменов начиная с 14 лет игровые амплуа с целью построения игровых взаимодействий и команды в целом. Делается это на основе оценки индивидуальных (физических, технико-тактических, психологических) особенностей юных спортсменов. Комплектование происходит из спортсменов в однородные по уровню и темпам полового созревания, физического развития и функциональной подготовленности группы, что позволяет дифференцировать объемы и содержание тренировочной и соревновательной нагрузки.

Длительные и тщательно продуманные наблюдения за спортсменами повышают надежность выводов тренера о правильности выбора игроком индивидуальной специализации. На протяжении всего УТ этапа осуществляются педагогические наблюдения, контрольные тестирования, медицинский осмотр с целью анализа показателей динамики уровня спортивной подготовленности спортсменов.

До момента окончания быстрого полового созревания проводить спортивный отбор и оценивать способности детей достаточно сложно, поскольку еще существует разница в биологическом и «паспортном» возрасте и у них наблюдаются различные индивидуальные темпы биологического развития.

В УТ группы могут быть зачислены (переведены из групп НП) спортсмены, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, прошедшие конкурсный отбор и получившие разрешение врача для дальнейшего освоения программ спортивной подготовки. Спортсмены, не выполнившие программные требования, должны быть отчислены.

Перевод по этапам спортивной подготовки осуществляется на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований (по физической подготовленности, технической подготовленности, экспертной оценки контрольных матчей), состояния здоровья, уровня спортивных результатов. Преимущественным правом при переводе на следующий этап спортивной подготовки должны обладать спортсмены с прогнозируемыми высокими антропометрическими показателями, исходя из анализа данных паспорта спортсмена согласно приложению 3.

§ 3. Учебный план

Подготовка спортсменов организуется в форме УТЗ с научно обоснованной структурой и распределяется в рамках расписания УТЗ.

Структура тренировочных занятий основана на физиологических, психолого-педагогических закономерностях. Продолжительность и частота занятий зависит от этапов подготовки, задач УТП, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Рекомендуемое количество часов в неделю от 9 до 18 в соответствии с этапом спортивной подготовки. Рассчитывается на 52 недели, из них 46 недель непосредственно в спортивной школе и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, продолжительность одного занятия не должна превышать 3 академических часа.

При планировании УТЗ со спортсменами УТ групп необходимо руководствоваться примерным тематическим планом УТЗ согласно таблице 23 приложения 1 и примерными годовыми планами-графиками распределения учебной нагрузки для УТ групп согласно таблицам 24 – 27 приложения 1.

Распределение учебных часов по видам подготовки в течение года может изменяться в зависимости от сроков проведения спортивных соревнований, выезда в спортивно-оздоровительные лагеря, а также с учетом уровня подготовленности.

§ 4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает рассмотрение тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Примерный тематический план теоретической подготовки на УТ этапе представлен в таблице 28 приложения 1.

Содержание теоретической подготовки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, гармоничного физического развития, подготовка к труду и защите Родины.

Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Требования и порядок присвоения спортивных званий и разрядов по баскетболу.

Тема 2. Требования техники безопасности при проведении УТЗ по баскетболу.

Допуск к УТЗ. Требования к организации и проведению УТЗ: размещение оборудования и инвентаря, окружающих предметов; требования к инвентарю, дополнительному оборудованию, организации проведения упражнений и игр. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях.

Тема 3. Гигиена, закаливание. Распорядок дня, питание спортсменов.

Личная гигиена, питание. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами. Гигиена сна.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред потребления алкогольных напитков, табачных и никотин содержащих изделий.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов-учащихся.

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для проведения УТЗ и спортивных соревнований. Оборудование площадки. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю. Специальные тренажеры для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности учебно-учебно-тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении игре.

Тема 6. Развитие баскетбола и баскетбола 3х3 в мире и Республике Беларусь.

Характеристика баскетбола и баскетбола 3х3, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития баскетбола и баскетбола 3х3 в мире. Развитие баскетбола и баскетбола 3х3 в Республике Беларусь.

История побед и достижений белорусских спортсменов.

Тема 7. Физическая подготовка.

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышение его спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в УТП. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств на различных этапах их спортивной подготовки.

СФП и ее место в учебно-тренировочном процессе для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости. Средства и методы оценки уровня общей и специальной физической подготовленности.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Обсуждение и анализ результатов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о технике баскетбола. Владение приемами техники современного баскетбола – основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов баскетбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и игроками разных амплуа. Тенденции развития техники. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Общие понятия о тактике. Понятие об индивидуальной и командной тактике. Тактика игры в нападении и защите, при переходе от нападения к защите и наоборот.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры.

Игровые амплуа.

Индивидуальная и командная тактика баскетбола 3х3

Игровые амплуа в баскетболе 3х3

Тема 10. Правила игры в баскетбол и в баскетбол 3х3. Судейская и инструкторская практика.

Ознакомление с правилами игры в баскетбол и баскетбол 3х3 в соответствии с методическими материалами ФИБА.

Ознакомление с официальными жестами и сигналами судьи в баскетболе и баскетболе 3х3

Организация и проведение соревнований по баскетболу и баскетболу 3х3

Баскетбольное оборудование

Ознакомление с обязанностями судей секретарей.

Тема 11. Основы психологической подготовленности спортсмена.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Понятие о психологической подготовке спортсменов. Место

психологической подготовки в современной спортивной подготовке.

Моральные качества, добросовестное отношение к труду, учебе, трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, высокая сознательность, организованность, дисциплина.

Тема 12. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма.

Врачебно-педагогический контроль как обязательное условие правильного планирования УТП.

Порядок осуществления врачебно-педагогического контроля в спортивной школе.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации УТП и участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях баскетболом.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Тема 13. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена.

Понятие о массаже. Основы спортивного массажа. Противопоказания к массажу.

Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа.

Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж.

Баня как средство восстановления после ТН.

Тема 14. Антидопинговый контроль в системе подготовки спортсменов (темы с учетом возраста).

Ознакомление с антидопинговой системой и антидопинговыми правилами Республики Беларусь.

Информирование о негативном влиянии допинга на организм спортсмена-учащегося и ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Тема 15. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков.

Установка на игру против известного и неизвестного соперника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий,

установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

Тема 16. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр квалифицированных команд и т.п.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеоролики, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить разборы УТЗ и просмотры игр команд более высоких по классу непосредственно с тренером.

§ 5. Практическая подготовка

Содержание практической подготовки изучается и закрепляется на групповых УТЗ, в процессе игр, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

ОФП должна обеспечить физическое развитие, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости, расширение объема двигательных умений и навыков, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Тренер имеет возможность самостоятельно планировать прохождение разделов Программы, соотносясь с конкретными задачами подготовки, уровнем подготовленности спортсменов и уровнем их физического развития.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами, с тренажерами; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

2. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращения таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа и

сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3. Упражнения для мышц ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

В возрасте до 14 лет происходит основное развитие нервно-мышечного аппарата и становление двигательных навыков. К концу этого периода приобретается до 90 процентов их общего объема.

1. Важной предпосылкой для развития координационных способностей является разнообразный арсенал движений.

Упражнения для их развития:

разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях;

прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину;

акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в стороны, в группировке, кувырки вперед, назад, одиночными сериями в различных сочетаниях;

упражнение в свободном беге с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения, боком, спиной вперед;

броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке;

упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, в полуприседе, с ускорениями;

игры и эстафеты с элементами акробатики;

подвижные игры (с образным сюжетом, предполагающим комплекс различных действий: бег, прыжки, броски и ловля мячей, преодоление полосы препятствий и т.п.) и спортивные игры.

Основные методы – повторный, игровой, соревновательный, вариативный.

2. Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм скоростных способностей приходятся на возраст до 14 лет.

Упражнения для их развития:

старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров;

повторное пробегание отрезков 10 – 20 метров со старта, с ходу, с максимальной скоростью и частотой шагов;

бег с внезапными остановками и изменением направления движения; кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, по наклонной дорожке и т.п.);

эстафеты, подвижные и спортивные игры.

3. Сила на этапе начальной специализации развивается с помощью использования преимущественно скоростно-силовых динамических упражнений. В этом возрасте можно использовать упражнения с набивными мячами, гантелями, предметами весом до 3 кг. Основной метод выполнения упражнений повторный, однако упражнения выполняются не «до отказа».

Упражнения для развития силы:

бег с отягощением по песку, в гору;

висы, подтягивания из виса;

упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера;

приседания на одной и двух ногах; отжимания в упоре;

упражнения с эспандером, метание мячей;

эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Одновременно с развитием силы необходимо вырабатывать и способность расслаблять мышцы после их напряжения, не держать их в напряженном состоянии, когда они не участвуют в перемещении звеньев тела или в поддержании его положения. Для этого спортсменов следует обучить приемам психорегуляции и идеомоторной тренировки с использованием визуальных, аудиальных и кинестетических образов. Основой данной работы могут быть психорегулирующие и идеомоторные упражнения.

4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

общеразвивающие упражнения (с малыми отягощениями), выполняемые в быстром темпе;

прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки;

подвижные игры с использованием отягощений малого веса;

эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями;

подвижные игры с применением силовой борьбы (толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью);

прыжки «в глубину» с последующим выпрыгиванием вверх и в длину;

метание набивных мячей;

бег в гору, вверх по лестнице;

бег с отягощением.

5. Детский и подростковый возраст является наиболее

благоприятным для развития аэробной производительности – основы воспитания общей выносливости и последующей работы над специальной выносливостью в большом объеме и с высокой интенсивностью. Наиболее бурный рост аэробных возможностей происходит в 13 – 16 лет (при целенаправленной работе).

Упражнения для развития общей выносливости:

равномерный бег;

чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров;

бег 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 метров;

кроссы (дистанция от 2 до 5 км);

дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 12 минут (для разных возрастных групп);

фартлек;

бег в гору (равномерный);

спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры;

подвижные игры;

ходьба.

Для развития общей выносливости используются методы: повторный (10 – 12 лет), равномерный непрерывный (с 12 лет), переменный непрерывный (с 12 лет), интервальный (кратковременные интенсивные упражнения с короткими интервалами отдыха), игровой.

Спортсмены данной возрастной категории характеризуются меньшей способностью работать в условиях недостатка кислорода за счет анаэробных источников энергии. Однако это не означает, что в УТЗ у спортсменов 10 – 12 лет не должны присутствовать упражнения анаэробного характера. Такие формы допустимы (например, в тренировке быстроты, силы, скоростно-силовых способностей или во время соревнований и при подготовке к ним). Важно, чтобы объем ТН гликолитической направленности был незначительным.

6. Для развития гибкости и ее поддержания применяются упражнения, выполняемые с максимально возможной амплитудой движения.

Упражнения для развития гибкости:

для рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения), выполняются с предметами и без предметов, из различных исходных положений;

для мышц туловища (наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя);

для ног (сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, махи ногами в разных направлениях; выпады,

пружинистые покачивания в выпаде, шпагаты и полу шпагаты).

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, разработанные на основе элементов техники баскетбола.

1. Упражнения для развития силы:

приседания на одной и двух ногах (в движении);

прыжки на одной и двух ногах в движении (через линию);

статические усилия на мышцы ног;

бег с перепрыгиванием препятствий, с резкими остановками и последующими стартами;

гандбол с набивным мячом (до 2 кг);

эстафеты с переноской набивных мячей (до 3 кг);

челночный бег.

Основными методами являются вариативный, игровой и сопряженный.

2. Для воспитания скоростных способностей используются различные упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим основным требованиям:

техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельных скоростях;

упражнения должны быть настолько хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления;

продолжительность упражнения не должна превышать 10 секунд.

В связи с тем, что перенос тренированности в скоростных упражнениях в большинстве случаев не наблюдается, тренировочные упражнения по своим кинетическим и динамическим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Упражнения для развития скоростных способностей:

повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 50 метров из разных исходных положений в различных направлениях;

бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному и звуковому сигналам;

ускоренный бег по кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед);

эстафеты;

быстрая остановка и передача мяча партнеру;

скоростные серии бросков;

бег на 18, 36 и 54 метра на время;

подвижные игры;

упражнения на расслабление отдельных групп мышц.

Основными методами скоростной подготовки являются: игровой, соревновательный, повторный, вариативный и сопряженный.

3. Скоростно-силовыми являются такие динамические упражнения, в которых ведущие мышцы одновременно проявляют относительно большие силу и скорость сокращения.

Для развития специальных скоростно-силовых качеств используются физические упражнения с сопротивлением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. К группе упражнений «взрывного» характера относятся упражнения не только с ациклической структурой движения (прыжки, метания, и др.), но и с циклической структурой (бег и плавание на короткие отрезки, спринтерские велосипедные гонки на треке и др.).

Некоторые примеры упражнений:

бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе – 15 – 30 м;

бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, торф) в различном темпе – 20 – 30 м;

прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед – 10 – 15 прыжков;

выпрыгивание из глубокого приседа – 8 – 15 прыжков;

прыжки на одной ноге с продвижением вперед – 10 – 15 м на каждой ноге;

многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания – 10 – 20 прыжков;

броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками – 6 – 8 раз;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа – по 5 – 7 раз на время.

Все упражнения для развития скоростно-силовых способностей, задаются в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Важное значение имеет количество повторений в серии. Воспитание скоростно-силовых качеств продолжается до тех пор, пока не будет заметно снижение результатов (например, бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе – 15 – 30 м при дозировке 5 – 8 повторений по 10 раз), при снижении стоит прекратить выполнение упражнения. В противном случае, если продолжить выполнение упражнений, то будет развиваться скоростно-силовая выносливость. Интервалы отдыха между сериями скоростно-силовых упражнений должны быть достаточными для полного восстановления. Начиная следующую серию, спортсмен должен показать максимальный результат. Упражнения скоростно-силовой направленности необходимо проводить в начале основной части тренировки.

Для успешной игры и достижения хороших результатов спортсмену необходим проработанный навык высоких прыжков, так как зачастую именно высота прыжка в баскетболе становится решающим фактором победы. Увеличить высоту прыжка можно, регулярно выполняя комплекс специальных упражнений, разработанных для спортсменов.

Особое внимание следует уделить голеностопному суставу, так как основная сила при прыжке приходится именно на эту часть тела. С этой целью необходимо ввести в самостоятельную работу спортсмена задачу ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава выполняя следующие упражнения: с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя, вращение суставом в резиновой петле; с помощью балансировочной подушки или специальной платформы качание на подушке вперед-назад, влево-вправо; вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки.

Примерные упражнения для развития прыгучести:

прыжки толчками двух ног, приземление на «заряженную» стопу (затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная);

прыжок толчком одной ногой и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч);

прыжок толчком одной ногой и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно вперед-назад на расстояние нормального шага – «маятник» (можно выполнять в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками);

прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

прыжок толчком одной ногой и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно с ведением мяча левой, правой рукой;

прыжки в приседе, прыжки в приседе в парах с продвижением в стороны, вперед-назад;

толчки в приседе боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;

прыжки с дриблингом левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно;

прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка (10 – 12 барьеров высотой 10 – 12 см, находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга);

прыжки в высоту через планку с мячом и в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку;

запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин; запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23 – 30

см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях (сериями по 15 – 20 прыжков подряд);

серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей;

серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей;

многоскоки на одной ноге с ведением мяча;

прыжки через длинную скакалку с дриблингом;

серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу (сериями по 30 – 35 с);

серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите (сериями по 20 – 25 с);

добивание мяча у щита (упражнение выполняется на время 30 – 40 с);

ловля и передача мяча в парах в одном прыжке.

4. Упражнения для развития выносливости:

длительный равномерный бег и переменный бег;

серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4 – 5 минут (работа 5 – 12 секунд, интервалы отдыха 15 – 30 секунд);

чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью;

серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75 – 85 процентов от максимальной (длительность одного повторения не более 20 – 30 секунд, интервалы отдыха 1,5 – 2,5 мин, число повторений в серии 3 – 5, интервалы отдыха между сериями 10 – 12 минут, число серий 1, 2).

Специальная выносливость развивается с помощью повторений игровых упражнений, игре в одной зоне с уменьшенным количеством спортсменов-учащихся, с уменьшением интервала отдыха в играх.

5. Координационные способности – важная предпосылка изучения и совершенствования техники баскетбола. Для наиболее полного и активного проявления координационных способностей целесообразно регулярно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Упражнения для развития координационных способностей:

эстафеты с предметами и без предметов;

прыжки через препятствия;

эстафеты и игры с противодействующими партнерами;

бег с резким изменением направления движения;

подвижные игры.

Переходя на УТ этап, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке, техническими приемами нападения: ловля и передача мяч, ведение мяча на месте и в движении с

разной высотой отскока, броски в кольцо с места, после авто паса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения «пас-вход», правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях. Соревновательная деятельность спортсменов начального этапа подготовки была ограничена играми 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.

Главное отличие УТ этапа от этапа НП заключается в том, что на УТ этапе у спортсменов начинаются официальные республиканские спортивные соревнования, которые и определяют основные задачи и требования к подготовке игроков. Вся тренировочная деятельность направлена на формирование знаний, умений и навыков у спортсменов применять и использовать нужные технические элементы и их сочетания в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому на учебно-тренировочном этапе подготовки спортсмена тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

На УТ этапе происходит постепенный переход от детского – мини-баскетбола, к взрослому – классическому баскетболу.

В технической подготовке спортсменов-учащихся 12 – 14 и 14 – 17 лет особое внимание уделяется индивидуализации подготовки и тренировкам с заданиями бросковой направленности.

Совершенствование всех элементов техники в комплексных упражнениях происходит, в том числе предполагающих совершенствование навыка выполнения технических приемов на максимальной скорости, при точном выполнении технического задания и при принятии верного тактического решения в условиях ограниченного временного диапазона (быстрый прорыв при численном превосходстве нападающих над защитниками, при равенстве и раннем нападении).

Совершенствование технического арсенала дает возможность играть на различных позициях вне зависимости от амплуа.

Биомеханическая характеристика технических приемов баскетбола:

1. Техника ловли и передачи мяча.

Акценты: точность и сила передач (работа кисти); выпрямление рук в локтевых суставах в конечной фазе; при ловле мяча предварительная подготовка рук (руки должны быть вытянуты по направлению к мячу); ловить мяч необходимо двумя руками, широко расставленными, в виде конуса, пальцами кистей рук, твердо его контролируя; передачи мяча

должны быть быстрыми, движение слитными с последующей передачей усилия от ног кистям рук; обманные движения перед выполнением передач мяча; ноги согнуты в коленных суставах; тело спортсмена должно двигаться без потери равновесия (баланс) при ловле и после выполнения передачи.

2. Техника ведения мяча.

Акценты: голова поднята, взгляд направлен вперед; движение руки, выполняющей ведение мяча, должно быть максимально длинным для контроля мяча, ноги согнуты в коленных суставах; вторая рука, согнутая в локтевом суставе, должно создавать «охраняемое» пространство, противодействовать выбиванию мяча. Расстояние между телом и предплечьем составляет длину плеча; при выполнении перевода мяча с одной руки на вторую первый дриблинг должен быть агрессивный, с активным шагом, противоположным от руки, контролирующей ведение мяча.

3. Техника броска.

Акценты: броски в движении; броски после остановки шагом, прыжком; броски после выполнения одного шага; ассиметричные броски (правая бросающая рука – левое колено ноги сверху); броски крюком и полу крюком, правым/левым боком к корзине, спиной к корзине; броски ситуационные; совершенствование техники выполнения штрафных бросков.

4. Техника передвижения в нападении.

Акценты: бег с изменением направления и скорости передвижения; выходы к мячу, V-образные, L-образные; прорывы под кольцо (к мячу) перед защитником, за спиной защитника; сохранение необходимой дистанции между партнерами при групповых командных перестроениях.

5. Техника защиты.

Акценты: защитная позиция против игрока с мячом (перед началом дриблинга, во время дриблинга, после совершения дриблинга); закрытая и открытая защитная стойка против игрока без мяча, расположенного на расстоянии одной передачи на сильной или слабой стороне площадки; приставной, защитный шаг при противодействии дриблингу нападающего различной удаленности от обороняемого кольца; защитная позиция против дриблинга, способствующая направлению игрока с мячом к выполнению ведения мяча в нужную для защиты сторону; противодействие врываниям и оббеганиям игрока нападения без мяча.

6. Борьба за отскок.

Акценты: противодействие выходу за отскочивший от кольца/щита мяч игроку, который только что выполнил бросок; действия игрока в борьбе за отскок против нападающего на сильной стороне площадки (в одной передаче от мяча, в 2 передачах от мяча); действия защитника при

борьбе за отскок против нападающего на слабой стороне площадке.

В технической подготовке спортсменов 12, 13 лет необходимо уделять внимание следующим направлениям:

Техника нападения:

техника выполнения основных технических приемов броска, передачи, ведение мяча (совершенствование данных приемов и их разновидностей);

техника передвижения в нападении (бег с изменением направления и скорости передвижения, остановки шагом, прыжком, вышагивания, бег с изменением способа передвижения: лицом вперед, боком, спиной вперед);

техника выполнения обманных движений;

техника освобождения от опеки защитника с выходом на получение мяча лицом к кольцу, с использованием махового движения вперед ближней к защитнику рукой, в сочетании с шагом вперед ногой, и последующим выполнением широкого шага другой ногой перпендикулярно по отношению к направлению начального движения;

техника освобождения от опеки защитника для получения мяча спиной к кольцу в близи трехсекундной зоны, с применением приставных шагов и синхронным движением сверху вниз одноименной с ногой руки;

техника постановки заслонов, с последующим выполнением движения либо под кольцо, либо на периметр, работа ног при этих маневрах;

техника постановки заслонов от мяча, к мячу в сочетании с последующим маневрам игрока, ставящего заслон либо на получение мяча, либо на освобождение пространства для получения мяча партнеров с созданием так называемой изоляции в нападении;

управление техникой ловли и передачи мяча на максимальной скорости;

сочетание различных элементов в технике выполнения приемов ловли мяча, передачи, введения, в зависимости от игровой ситуации на площадке во время выполнения упражнения, а также учетом целесообразности выполнения конкретного технического приема для конкретной ситуации;

техника борьбы за отскочивший от кольца мяч в нападении: движение ног, корпуса, рук;

обучение обманным движениям с целью занять выигрышную позицию в нападении, позволяющую контролировать отскочивший от кольца мяч и с достаточно высокой вероятностью выиграть борьбу за отскок мяча;

техничко-тактические маневры при взаимодействии 2, 3, 4 игроков в нападении, располагающихся лицом к кольцу без использования заслонов.

Техника защиты:

совершенствование техники передвижения в защитной стойке открытой, приставным шагом, правым, левым боком;

закрытой защитной стойке;

спиной вперед, лицом вперед;

совершенствование техники перехода от передвижения в защитной стойке к бегу и наоборот;

сочетание перехода от техники передвижения в защитной стойке с параллельным расположением стоп к технике закрытой защитной стенки;

совершенствование техники передвижения в защитной стойке с использованием направления 1х0;

упражнения, обучающие и совершенствующие навык опеки игрока с мячом в различных расстояниях от защищаемого кольца;

формирование правильного понимания термина сильная, слабая сторона площадки;

упражнения, обучающие построению защитного треугольника: нападающий с мячом-защитник-нападающий без мяча (глубина треугольника, как выглядит защитный треугольник на сильной стороне площадки в одной передаче от мяча, в двух передачах от мяча);

техника защиты игрока без мяча на слабой стороне площадки в позиции центрального, на сильной стороне площадки с мячом выше уровня штрафного броска (3/4), с мячом ниже уровня штрафного броска, когда нападающий без мяча находится на линии штрафного броска;

техника противодействия действиям нападающего, завершающего либо выполняющего маневр, направленный на получение мяча;

обучение и совершенствование техники борьбы за отскок;

упражнения, направленные на формирование навыков выхода к игроку с мячом в момент его получения с позиции помощи и обратному маневру формирование защитного треугольника, когда нападающий передал мяч партнеру;

формирование навыка отделения временной т.н. обманной помощи в момент, когда, будучи защитником игрока без мяча, необходимо помочь партнеру, который старается предотвратить прорыв игрока с мячом под кольцо с помощью дриблинга.

Акцент делается на 6-ть основных правил индивидуальной защиты на своей половине площадки против игрока без мяча:

позиция на слабой стороне;

позиция на стороне мяча (перекрытие направления передачи);

имитация помощи на стороне мяча и возвращение обратно;

защита в позиции борьбы центральных у кольца на стороне мяча и остановка прохода в лицевою линию;

защита в позиции борьбы центральных у кольца на слабой стороне и выход для противодействия броску после передачи на периметр;

движение вверх и после обратного паса отсечение противника при подборе после броска.

В технической подготовке спортсменов 13, 14 лет необходимо уделять внимание следующим направлениям:

Нападение:

совершенствование техники выполнения основных технических приемов броска, передачи, ведения мяча в условиях пассивного, а затем активного сопротивления защитников при ограниченном времени и пространственном диапазонах;

в технике передвижения в нападении особое внимание уделить совершенствованию умений выхода на получение мяча в различных местах площадки, в условиях сопротивления и технике работы ног перед получением мяча в позициях удобных для выполнения обыгрыша защитника как лицом вперед, так и спиной к корзине;

удержание (техника сохранения) удобной для получения мяча атакующей позиции под кольцом соперника, в трехсекундной зоне, и ее перестройка в зависимости от позиции защитников (работа рук, ног, положения корпуса, баланс);

совершенствование навыка перестроения работы ног при изменении направления и скорости передвижения в зависимости от вариантов противодействия защитников выходу на получение мяча нападающего. Выбор способа атаки кольца исходя из данного маневра, чтение игровой ситуации в нападении. Принятие наиболее эффективных решений в атаке, когда защита действует непредсказуемо;

наработка принятия правильного решения в атаке при нестандартных ситуациях;

совершенствование техники постановки заслонов с последующим выполнением маневра заслон и движение вниз, к кольцу и от кольца для получения мяча. Техника работы ног при этих маневрах;

совершенствование техники взаимодействия двух игроков в нападении, один из которых владеет мячом (с проходом под кольцо, с передачей мяча большому под кольцо, с активным выходом большого на периметр и последующей атакой кольца со средней дистанции);

совершенствование техники борьбы за отскок мяча в нападении (работа ног, обманные движения корпусом), при различных положениях игрока нападения относительно места расположения мяча (вблизи кольца на сильной/слабой стороне площадки; вдалеке от кольца на сильной/слабой стороне);

обучение маневру борьбы за отскок в нападении игроком, выполнявшим бросок.

Защита:

совершенствование техники различных вариантов передвижений в

защитной стойке в условиях групповых и командных взаимодействий, а также в зависимости от места расположения нападающего по отношению к мячу, выбранных им способов освобождения от персональной опеки;

совершение техники защитных передвижений в игре 1х1 с использованием всей площадки, как элемент функциональной подготовки юных спортсменов;

совершенствование навыка борьбы за отскок в защите, как одного из наиболее важных его элементов, противодействие в данном элементе маленького защитника большому нападающему.

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

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты согласно приложению 6. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

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

На данном этапе идет более углубленная подготовка спортсменов, поэтому при изучении тактики нападения появляются взаимодействия в парах (заслон и передача мяча из рук в руки), в тройках (восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и т.д.) и командные взаимодействия.

На УТ этапе:

изучается игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организация быстрого прорыва и раннего нападения;

совершенствуются защитные и атакующие позиционные построения;

обучаются нарушению (ломанию) тактического рисунка игры, умению распознавать данный рисунок (противодействие различным формам организации командного нападения противника, доставки мяча в определенную зону площадки либо конкретному игроку нападения);

вырабатывается свой собственный стиль и ритм игры, обучаются умению его сохранять или перестраивать в зависимости от создавшейся ситуации на площадке в ходе одной игры или в течение турнира;

обучаются тактической дисциплинированности при повышенном

эмоциональном фоне в условиях высокого психологического давления трибун, ответственности за результат матча;

формируется навык концентрации при выполнении установленного учебно-тренировочного задания, сохранения концентрации в условиях игры.

1. Нападение

Акценты:

формирование умения читать защиту противника (какую форму защиты он использует, где слабые места в защите, куда следует доставить мяч, чтобы эти позиции защиты оголить и т.д.);

организация быстрого прорыва (позиции больших, 4 и 5 номеров, их направленные движения и действия);

правила розыгрыша численного перевеса нападающих над защитниками в быстром прорыве и позиционное нападение против зонных систем защиты;

быстрое нападение с переходом к позиционной атаке;

позиционное нападение без выраженного центрального;

позиционное нападение с использованием заслонов и учетом индивидуально сильных сторон каждого спортсмена;

позиционное нападение с использованием двух высокорослых игроков, в основе своей предполагающее взаимодействие с постановкой заслонов, а также врываний в трехсекундную зону после постановки заслона.

2. Защита.

Акценты:

организация системы личной обороны на своей половине площадки недалеко от кольца, на 1/2 площадки, 3/4 площадки, на всей площадке;

организация системы зонной защиты 2-3, 3-2, 1-3-1;

личный прессинг по всей площадке с ловушками и переключениями;

зонный прессинг на 3/4 площадки, на всей площадке;

смешанная (комбинированная) система защиты 4-1;

организация системы быстрого перехода команды от нападения к защите, возвращение в защиту.

В тактической подготовке спортсменов 12, 13 лет необходимо уделять внимание следующим направлениям:

системе командного нападения в построении 5х0, когда все 5 спортсменов располагаются лицом к кольцу и взаимодействуют между собой без использования заслонов;

обучению организации командного нападения, когда четыре спортсмена передвигаются и взаимодействуют между собой в определенной системе, а пятый (высокорослый баскетболист), передвигается вблизи трехсекундной зоны спиной к кольцу в высокой и

низкой позиции;

обучению организации системы командного нападения с использованием заслонов от мяча, к мячу (четыре игрока на периметре, а один под кольцом; три спортсмена лицом к кольцу на периметре, а двое больших в высокой и низкой позиции);

быстрому прорыву 2х1, 3х2 (организация, развитие и завершение);

формированию понимания у юных спортсменов понятия «раннее нападение». Организация системы командного раннего нападения в форме 5х0 с четким пониманием функции каждого из игроков пятетки;

технике индивидуального обыгрыша при игре 1х1;

формированию навыка 2-3-х вариантов обыгрыша защитника в зависимости от места расположения на площадке (из положения защитника, крайнего нападающего, центрального);

игре 2х2, 3х3, 4х4 с использованием заслонов в различном сочетании: защитник-нападающий-центральной, два защитника-нападающий-центральной, заслон и «провал» в 3хсекундную зону в атаке в игре 2х3, 3х3, обучение техники взаимодействия с использованием заслона и «провала» в 3х сек зону;

обучению одному варианту командного нападения с использованием заслона и «провала» в 3х сек зону;

формированию у юных спортсменов в понимании, что такое создание пространства в атаке, в чем состоит его важность, как его организовать и реализовать в упражнениях 3х3, 4х4;

защите 1х1, 2х2, 3х3, по всей площадке, как элемент группового прессинга с переключениями;

защите 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на половине площадки с организацией двойной опеки (дойное нападение на игрока с мячом) при переходе вдоль лицевой линии, а также ротацией защитников на слабой стороне площадки, в упражнениях 4х4, 5х5 с различным расположением центрального атакующей команды по отношению к игроку с мячом (на слабой стороне высокого игрока внизу, сторона мяча высокого игрока внизу, линия штрафного броска) обучение навыку противодействия прохождению под кольцо (при различных положениях мяча) игроков с мячом с последующим восстановлением защитных позиций, после выполнения дриблером передачи мяча из двойной опеки на периметр. Совершенствование навыка обратной ротации;

обучению навыку противодействия постановки заслонов от мяча к мячу путем маневра, в упражнениях 3х3, 4х4, 5х5 для игрока, ставящего заслон, а также выполнение выхода для игрока, который противодействует нападающему, для которого данный заслон поставили и который выходит на получение мяча;

обучению личному прессингу в игре 5х5 по всей площадке с

организацией ловушек у средней линии, в углах площадки, а также переключениям и ротации игроков защиты в моменте обыгрыша защиты;

обучению переключениям (смена опекаемых нападающих) в упражнениях 3х3, 4х4, 5х5 как вариант противодействия группового, командного нападения с использованием заслонов;

обучению и совершенствованию навыков противодействия в завершающей стадии быстрого прорыва, реализации численного преимущества нападающих над защитниками в ситуации 2х1, 3х2;

переключению в защите, как одной из форм противодействия при игре в нападении, с использованием заслона с последующим «провалом» в упражнениях 2х2, 3х3;

обучению юных спортсменов быстрому возвращению в защиту в игре 4х4, 5х5 с требованием остановки (в максимально ранней фазе развития атаки) дриблера с мячом.

В тактической подготовке спортсменов 13, 14 лет необходимо уделять внимание следующим направлениям:

совершенствованию навыка игры в атаке 2х2, 3х3, 4х4 с использованием заслона с «провалом» как в позиционной атаке, так и при быстром переходе от защиты к нападению);

совершенствованию системы командного взаимодействия при игре без выраженного центрального при активном сопротивлении защиты, путем формирования навыка соблюдения в атаке, правильности перестроения игроков нападения (затрудняющего защите эффективное противодействие) использование постоянных передач для выявления наиболее слабых мест обороны с доставкой мяча именно в данный пункт защиты;

системе командных взаимодействий в атаке с использованием заслонов и при наличии одного-двух высокорослых игроков, совершенствованию навыка выхода игрока на удобную позицию для последующей коммуникации с партнером и дальнейшим перестроением игроков, с использованием заслонов к вскрытию слабых сторон защитников через передачи мяча;

совершенствованию навыка организации развития и завершения быстрых прорывов 2х1, 3х2, 4х3. Тактике групповых взаимодействий в атаке при численном преимуществе нападающих с реализацией для свободного игрока, правильного построения создания пространства с последующей игрой на периметре через передачу мяча, с выходом снайпера на открытый бросок;

организации командного нападения при использовании противником личного прессинга на всей площадке, на $\frac{3}{4}$ площадки;

обучению основам организации командного нападения против зонной системы защиты в перестроении 2-3, 3-2. Формированию четкого

представления о перегрузке как одном из элементов противодействия зонной системе защиты;

нападению против зонного прессинга 1-2-1-1, формированию у юных спортсменов навыка преодоления данной формы защитных перестроений через движение игроков с использованием передач мяча и избегания места наиболее часто используемой защитой для организации ловушек (двойное нападение на игрока с мячом);

формированию у нападающих способности регулировать темп игры с переходом от быстрого преодоления агрессивных форм защиты на всей площадке к позиционному розыгрышу мяча в передовой зоне с соблюдением строгой игровой дисциплины;

упражнениям 2х2, 3х3, 4х4, с использованием личного прессинга на всей площадке, как элемента группового отбора мяча;

упражнениям, предусматривающим использование ловушки (двойное нападение на игрока с мячом) при вбрасывании мяча из-за лицевой/боковой линии высокорослым баскетболистом;

упражнениям 4х4, 5х5, с различным расположением центрального атакующей команды по отношению к игроку с мячом (на слабой стороне у высокого игрока внизу, на стороне мяча высокого игрока внизу, на линии штрафного броска);

совершенствованию перестроений в защите при проходе игрока с мячом под кольцо с последующим восстановлением защитных построений (в рамках командной концепции на своей половине площадки) при выполнении передачи мяча дриблером на периметр;

совершенствованию навыка обратной ротации;

совершенствованию навыка противодействия групповому и командному нападению, построенному на использовании заслонов на слабой/сильной стороне площадки в игровых упражнениях с активным сопротивлением (при постановке единичных заслонов, при постановке ступенчатых, нескольких заслонов, при постановке двойных заслонов);

обучению зонному прессингу 1-2-1-1 на $\frac{3}{4}$ площадки, на всей площадке;

обучению зонной системе защиты 2-3;

обучению трем основным способам противодействия групповым взаимодействиям, построенным на использовании заслон и «провал» вниз:

агрессивная форма защиты с выходом большого защитника на игрока с мячом и выталкивание дриблера на периметр, с последующим возвращением к опеке своего игрока, ставящего заслон;

противодействие дриблингу в направлении заслона, направление дриблера в сторону боковой/лицевой линии с остановкой его движения большим игроком защиты как можно дальше от кольца;

переключение двух защитников, участвующих в постановке заслона

и «провала» вниз, когда защитник берет дриблера, а защитник дриблера переходит на опеку большого игрока, ставящего заслон;

совершенствованию навыка противодействия быстрому прорыву соперника путем: затруднения выполнения быстрой первой передачи, агрессивной двойной опеки разыгрывающего с вынуждением его выполнения передачи игроку наиболее слабому, быстрого возвращения в свою тыловую зону, что затруднит раннее нападение;

формированию умения перестраивать командную защиту в рамках одной защитной фазы (переход от личного (сдерживающего) прессинга на всей площадке после штрафного броска к зонной системе защиты; переход от зонного прессинга 1-2-1-1 к зонной защите 2-3; переход от зоны 2-3 к личной системе защиты при вбрасывании мяча из-за лицевой/боковой линии на последних секундах владения мячом и наоборот);

совершенствованию навыка взаимодействия игроков в нападении с использованием двух и более разновидностей постановки заслонов (вертикального от мяча, горизонтального от мяча, вертикального к мячу (заслон со спины в упражнениях 3х3, 4х4, 5х5);

освоению 2-3 командных комбинаций, основанных на использовании различных заслонов с последующим выходом на бросковую позицию одного из игроков периметра, либо высокорослого спортсмена под кольцом в трехсекундной зоне или на боковой линии штрафного броска;

совершенствованию игры заслон и «провал», освоение варианта обыгрыша защиты при взаимодействии заслон и «провал» с использованием разных вариаций в упражнениях 2х2, 3х3, 4х4;

наигрыванию двух командных комбинаций с использованием заслон и «провал», одна из которых предполагает выполнение двойки игрока с мячом с большим в центральном коридоре на вершине трехочковой линии (высокий заслон и «провал»), и другая – у боковой линии под углом 45° по отношению к кольцу (заслон и «провал» у боковой);

освоению командного взаимодействия, в котором используется вариант заслон и «провал» на верхнем углу трехсекундной зоны, или заслон на верхнем углу трехочковой зоны и выход заслоняющего игрока на периметр для броска, после заслонов движение игроков в разные стороны площадки; освоение командного взаимодействия, в котором используется вариант вертикального, а затем горизонтального (двух-трех последовательно ставящихся заслонов);

дальнейшему совершенствованию навыка организации, развития и завершения быстрого прорыва 2х1, 3х2, 4х3;

обучению одному из вариантов быстрого командного нападения 5х5 с использованием уже освоенных элементов групповых взаимодействий

(заслонов и «провалов»), с учетом индивидуальных особенностей и сильных сторон игроков;

наигрыванию двух взаимодействий против зонной защиты 2-3, 3-2, одна из которых предполагает использование перемещения всех пяти игроков с поиском слабых мест каждой из систем защиты за счет перегрузки в той или иной области площадки, а вторая включает в себя дополнительное использование заслон и «провал» в завершающей стадии;

наигрыванию 2-3 командных взаимодействий, позволяющих преодолеть систему зонного прессинга 1-2-1-1 с быстрым завершением атаки, либо переходом к командному позиционному нападению;

нападению против смешанной системы защиты, один лично, четыре зоной, с противодействием изоляции атакующего игрока, либо в позиции разыгрывающего, либо снайпера;

совершенствованию у нападающих способности регулировать темп игры, когда быстрое преодоление агрессивных форм защиты противника на всей площадке не должно завершаться быстрым завершением атаки, а наоборот с использованием позиционного нападения (иногда с замораживанием времени и завершением атаки в последние секунды владения) с соблюдением строгой игровой дисциплины.

Судейская практика:

знать правила игры в баскетбол и баскетбола 3х3;

основные методические положения судейства:

- выбор места,
- наблюдение,
- своевременное определение нарушения,
- своевременность свистка,
- жестикуляция.

Одним из компонентов спортивной подготовки являются индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

Содержание и продолжительность самостоятельных тренировочных занятий определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства спортсменов.

В такой тренировке занимающийся имеет возможность многократно повторять технический прием, больше времени уделять технике, тренеру удобнее указывать спортсмену на ошибки, допускаемые им при выполнении упражнения.

В индивидуальной тренировке спортсмен самостоятельно, более

осознанно выполняет упражнения и совершенствует технические приемы.

Различные формы индивидуальной тренировки особенно важно использовать при совершенствовании техники (до 50 процентов и более времени, отводимого на весь тренировочный процесс).

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в спортивных соревнованиях по баскетболу, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры.

§ 6. Планирование УТЗ

Учебный план предусматривает организацию и проведение круглогодичных УТЗ и строится в соответствии с требованиями периодизации спортивной подготовки.

Годичный цикл УТЗ учебных групп делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры.

Задачи подготовительного периода:

приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика и т.д.);

дальнейшее развитие физических качеств, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры;

изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий;

дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств;

приобретение новых теоретических знаний.

Подготовительный период включает в себя два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики ТН характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

ТН на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать. Повышается, прежде всего, интенсивность специально-подготовительных и специальных упражнений. По мере роста интенсивности общий объем ТН стабилизируется, а затем начинает уменьшаться.

ТН должна носить волнообразный характер в тренировочной неделе (две волны: каждая из 1 – 3 дней со средней, 1, 2 дней с большого и 1 дня с малой ТН). При планировании УТЗ в недельном цикле следует через 2, 3 тренировочных дня включать разгрузочный день (малая ТН).

В подготовительном периоде перед началом календарных игр должен быть достигнут уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных спортивных соревнований. Главная его задача достижение высоких и стабильных результатов (установка носит характер отдаленной перспективы).

Задачи соревновательного периода:

дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

закрепление техники баскетбола;

овладение тактическими вариантами командной тактики, совершенствование индивидуальной тактики и приобретение игрового опыта;

совершенствование моральной и волевой подготовленности;

достижение запланированных результатов.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре.

Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению на спортивных соревнованиях.

Переходный период начинается по окончании спортивных соревнований и продолжается до возобновления УТЗ в новом годичном цикле. Он не должен быть более 1,5 – 2 месяцев.

Задачи переходного периода:

сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;

обеспечение активного отдыха спортсменов-учащихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;

устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде снижается продолжительность и интенсивность УТЗ, сокращается и количество практических УТЗ в неделю. Основное содержание УТЗ в этом периоде составляет ОФП. При наличии зала проводится работа над устранением недостатков в технической и тактической подготовленности.

Примерное распределение содержания учебного материала по этапам подготовки представлено в таблицах 29 – 32 приложения 1.

§ 7. Типовые недельные микроциклы

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

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

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

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

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

микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

мезоструктуру – структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца;

макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

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

В большом цикле УТЗ, как правило, различают три периода:

- подготовительный (или период фундаментальной подготовки);
- соревновательный (период основных соревнований);
- переходный период.

Естественной основой периодизации УТП является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты.

Подготовительный период соответствует первой фазе развития

спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления.

Соревновательный – второй фазе, во время которого обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях.

Переходный период – относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

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

Подготовительный этап

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап

Задачи обще-подготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 4 – 6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла рекомендуется использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 4 – 6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла рекомендуется использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 4 – 6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла рекомендуется использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

Основными задачами соревновательного этапа являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

В соревновательном микроцикле проводятся 3 – 5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный этап

Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

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

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. В рамках перспективного планирования, тренеры в спортивной школе распределяют свою работу на 1 соревновательный сезон, продолжительность которого составляет от 6 до 10 месяцев, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель (мезоциклы) и, конечно, на каждое тренировочное занятие (микроцикл). Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства. Соотношение мезо- и микроциклов выстраивается в соответствии с планом основных соревновательных стартов и, поставленных тренером, задач.

Микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3, 4 до 10 – 14 дней. Наиболее распространенными являются недельные (семидневные) микроциклы, совпадающие с календарной неделей и хорошо согласующиеся с общим ритмом жизни (по Л.П. Матвееву).

Основные типы микроциклов:

втягивающие – направлены на подведение организма спортсмена к выполнению высоких тренировочных нагрузок. В них используют упражнения с невысокой величиной суммарной нагрузки, постепенно повышающейся к концу цикла, применяются в подготовительном периоде, ими начинаются мезоциклы;

базовые – составляют основное содержание подготовительного периода. Они характеризуются большим суммарным объемом нагрузок и направлены на: стимуляцию адаптационных процессов в организме спортсменов; решению основных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки;

ударные – используются с целью адаптации организма к решению основных задач технико-тактической, физической, психической и интегральной подготовки. В них используют упражнения с большим суммарным объемом работы и интенсивности (ступенчато понижающие), применяются в подготовительном и соревновательном периодах;

раскачивающие – используются с целью адаптации организма, постепенного приспособления, развития выносливости кумулятивного эффекта наложения утомления на фазе недовосстановления. В них используют упражнения с большим суммарным объемом работы и интенсивностью (ступенчато повышающие);

подводящие – решают вопросы подведения организма спортсмена к спортивным соревнованиям и полноценного восстановления после него, проводятся непосредственно перед соревнованиями;

соревновательные – строятся в соответствии с программой и условиями соревнований, продолжительность зависит от специфики вида спорта, количества стартов и пауз между ними;

восстановительные – завершающие соревновательные и ударные микроциклы, направленные на оптимизацию процессов восстановления после соревновательной деятельности. В них используют упражнения с не большим суммарным объемом работы и интенсивности.

Сочетания нагрузок в микроцикле делятся по пиковости (восстановительные (безпиковые), однопиковые, двухпиковые и трехпиковые).

Нагрузки втягивающего, ударного и восстановительного микроциклов имеют волнообразную основу. Сочетание (вариативность) нагрузок в микроцикле должна учитывать психотип спортсмена.

Ударный микроцикл имеет наибольший суммарный объем и напряженность нагрузок по сравнению с втягивающим, а восстановительный микроцикл призван решать средними и малыми нагрузками процессы восстановления.

Сочетание величины нагрузок в различных микроциклах (восстановительном, однопиковом, двухпиковом и трехпиковом) может

варьироваться в широком диапазоне и при этом иметь то же название.

Методика построения микроциклов зависит от следующих факторов: влияние различных по величине и направленности нагрузок на кумулятивных эффект;

особенности процессов утомления и восстановления в результате нагрузок на отдельных УТЗ;

интенсификация процессов восстановления после значительных нагрузок посредством малых и средних нагрузок.

В спортивной деятельности очень важно подобрать рациональное сочетание чередования нагрузок и отдыха. При этом величина нагрузок должна быть адекватна уровню спортивной подготовленности спортсмена (быть достаточной для максимального роста тренированности, за счет кумулятивного эффекта). Использование незначительного количества занятий с недостаточными нагрузками или большим интервалом между занятиями приводит к отсутствию или незначительному эффекту тренированности, а злоупотребление большими нагрузками, нерациональное использование чередования и недостаточный интервал времени для восстановления приводит к переутомлению, перенапряжению и перетренированности спортсмена.

Чередование нагрузок в микроцикле предполагает выполнение последующей тренировочной нагрузки на пике суперкомпенсации (сверхвосстановления) от предыдущего тренировочного воздействия (Н.Н. Яковлев). Последующие нагрузки, выполненные на фазе недовосстановления, дают кумулятивный эффект, но если нагрузки превысят границы адаптационных возможностей организма, то это приведет к переутомлению и перетренированности.

В планировании спортивной тренировки необходимо учитывать гетерохронность (различное время компенсации и суперкомпенсации, процессы восстановления) после различных по направленности воздействий физических нагрузок. В связи с этим, многократные повторения упражнений, направленных на развития одних механизмов энергообеспечения в фазе суперкомпенсации могут приводить к недовосстановлению других механизмов и структур крови и тканей. Для этого различные функциональные звенья тренировочного процесса подготовки увязывают в единый комплекс (функциональную систему) (П.К. Анохин).

Суммарный эффект ряда УТЗ (наложение следовых явлений нескольких тренировочных занятий на фазе недовосстановления) вызывает более выраженное утомление и суперкомпенсацию (Л.П. Матвеев).

Злоупотребление нагрузками с кумулятивным эффектом и недостаточным врачебно-педагогическим контролем за состоянием

организма могут привести к переутомлению и перетренированности.

Структура микроциклов зависит: от этапа многолетней подготовки, периода и типа микроцикла, индивидуальных особенностей подготовки спортсмена.

Примерные содержание микроциклов УТ этапа:

Обще подготовительные этап:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – физическая и технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

2-й день – физическая подготовка (2 часа).

3-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – физическая подготовка (2,5 часа).

6-й день – игровая подготовка (2,5 часа).

7-й день – отдых.

Специально-подготовительные этап:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

2-й день – технико-тактическая и физическая подготовка (2,5 часа).

3-й день – игровая подготовка (2,5 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

6-й день – игровая подготовка (2 часа).

7-й день – отдых.

Предсоревновательный период:

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

2-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

3-й день – игровая подготовка (2,5 часа).

4-й день – отдых.

5-й день – технико-тактическая подготовка (2,5 часа).

6-й день – игровая подготовка (2 часа).

7-й день – отдых.

Соревновательный период:

В соревновательном периоде проводится 3, 4 игры подряд.

Для облегчения планирования тренировок, исходя из того, что в ходе одного занятия невозможно охватить все аспекты баскетбола, а для усвоения любого материала необходимо неоднократное повторение, предлагается, применяя общую структуру тренировки, работать блоками.

Блок – это комплекс упражнений с определенной направленностью, который прорабатывается в течение некоторого времени (чаще всего в 1–2-х микроциклах), целью которого является освоение, закрепление и совершенствование одного или нескольких технических приемов или

действий.

Упражнения в блоке подбираются таким образом, чтобы по принципу «от простого – к сложному» сначала освоить навык, закрепить его, а затем – совершенствовать. Причем, это вовсе не значит, что в одном микроцикле происходит и освоение, и закрепление, и совершенствование определенного тренером действия или приема. Для усвоения каждого раздела нужно время и комплекс (блок) упражнений на указанные темы. Основные «темы» в баскетбольном образовании: техника перемещений (стойка, бег, прыжки, остановки, повороты), бросок (с места, в движении, с одной и двух ног), передачи (на месте, в движении), ведение (правой, левой, переводы с руки на руку), индивидуальные защитные действия (стойка, игра на мяче, игра за получение, постановка спины), тактика игры в нападении и защите – переплетены между собой настолько плотно, что нарушение очередности и качества усвоения одного, наиболее простого по исполнению действия автоматически приводит к ошибкам при выполнении нескольких других.

Предлагается в одной тренировке прорабатывать несколько блоков. Каждый из которых имеет свою цель, но естественно согласуется с пройденным материалом и остальными блоками.

Изучение всего учебного материала планируется по спирали, когда прорабатываются несколько блоков, которые взаимосвязаны между собой, постепенно усложняются и постоянно повторяются.

§ 8. Нормативные требования по видам подготовки

Контроль УТП спортсменов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок и др.;

- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена;

- оценку функционального состояния организма спортсмена по данным медико-биологических проб (тестов);

- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсмена по данным регулярного контрольного тестирования;

- самоконтроль спортсмена;

- врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Помимо получения необходимой информации об игроках, по

окончании каждого учебного года, тренер проводит контрольно-переводные тесты, позволяющие зачислить спортсменов на следующий этап подготовки (при выполнении требований) или отчислить.

В данном случае спортсмены обязаны пройти тестирование по физической подготовке (нормативы по ОФП и СФП) и технической подготовке.

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической подготовке спортсмены УТ этапа сдают в конце каждого учебного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень спортивной подготовленности спортсменов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей.

Нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности представлены в таблицах 33 – 38 приложения 1.

Определение уровня по общей и специальной физической и технической подготовленности спортсменов осуществляется согласно таблице 39 приложения 1.

Критерии экспертной оценки контрольных матчей представлены в таблице 40 приложения 1.

В таблице 41 приведен рост юношей и девушек от 10 до 17 лет по данным ВОЗ, соответствующий для занятий баскетболом.

Методика проведения контрольно-переводных нормативов для УТ групп представлена в приложении 7.

ГЛАВА 4

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ СПС

На этапе СПС продолжается совершенствование технической, физической подготовленности, дальнейшее наращивание доли специализированных нагрузок необходимых для реализации технического и тактического потенциала в игровых условиях.

Спортсмены, прошедшие отбор и переведенные в группы спортивной специализации имеют определенный уровень физической, технической и тактической подготовленности, но при этом имеют индивидуальные различия. УТП необходимо строить с учетом этих различий и будущей специализации. Под специализацией подразумевается распределение ролей на игровой площадке с учетом того, какие из них каждый спортсмен сможет выполнять наиболее эффективно, стремясь при этом к максимальной многофункциональности.

Этап СПС является завершающим для подготовки спортсменов к переходу в профессиональные команды.

§ 1. Задачи

Основными задачами УТП на этапе СПС являются:

повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и психических качеств;

развитие общей, скоростной, скоростно-силовой и специальной выносливости, координационных способностей;

расширение арсенала технической и тактической подготовленности и дальнейшее совершенствование ранее освоенных приемов (добиться автоматизированного выполнения технических приемов; выполнения приемов свободно, экономично и надежно; умения выполнить прием на высокой скорости; необходимого уровня стабильности и вариативности при выполнении приемов; периодически совершенствовать технику в состоянии компенсаторного и явного утомления);

определение индивидуальных игровых функций в соответствии с модельными характеристиками и их целенаправленное совершенствование;

обучение командной тактике игры в нападении и защите;

формирование волевых качеств (выдержки и самообладания), игрового внимания и мышления;

приобретение теоретических знаний по методике спортивной тренировки и правилам игры;

инструкторская подготовка;

участие в обслуживании баскетбольных матчей команд младшей возрастной категории (судейство спортивных соревнований);

выполнение I спортивного разряда.

§ 2. Требования к отбору и комплектованию учебных групп

К этому периоду заканчивается формирование морфофункциональных показателей организма спортсменов, и тренеру необходимо определить, какую игровую функцию конкретный игрок может выполнять в команде более высокой квалификации.

Расположение спортсменов различного игрового амплуа на площадке при позиционном нападении команды представлено в приложении 8.

Для определения позиции и игровых функций на площадке, каждому игровому амплуа присваивается условный номер: «первый номер» – разыгрывающий, «второй номер» – «атакующий» защитник,

«третий номер» – «легкий» форвард, «четвертый номер» – «тяжелый» форвард, «пятый номер» – центральной игрок.

«Первый номер» (разыгрывающий игрок, point guard) – спортсмены данного игрового амплуа, как правило, имеют наименьшие размеры тела среди всех игроков команды. Основной задачей игроков данного игрового амплуа являются розыгрыш и выведение мяча, организация действий партнеров по команде. К основным технико-тактическим действиям, на которые, в первую очередь, нацелены игроки данного игрового амплуа, относят результативные передачи и перехваты мяча, организация быстрого прорыва и стремительного нападения, выполнение трехочковых бросков в матче. Разыгрывающий должен уметь плотно опекал лидеров команды соперников, четко подстраховывать партнеров, активно и эффективно действовать в прессинге и зонном прессинге, осуществлять страховку тыла команды. Игрок данного игрового амплуа имеет способности к организации и управлению атакующими и оборонительными действиями своей команды.

«Второй номер» («атакующий» защитник, shooting guard) – спортсмены данного игрового амплуа также нацелены на атаку корзины соперника с дальних дистанций, перехваты мяча, а также более активно принимают участие в борьбе за подбор мяча как у своей, так и у корзины соперника. Он должен стремительно уходить в быстрый прорыв, осуществлять на высокой скорости ведение, обыгрыш соперника, проход к щиту противника в условиях жесткой опеки. Должен обладать способностью самостоятельно принимать решения в сложных игровых ситуациях.

«Третий номер» («легкий» форвард, small forward) – среди легких форвардов нередко можно встретить спортсменов, которые способны эффективно действовать в матче на четырех игровых позициях – первого, второго, третьего и четвертого номеров. Именно спортсмены данного игрового амплуа наиболее склонны к универсализации своих игровых действий, при этом они имеют и «промежуточные» размеры тела по сравнению с игроками линии атаки и защиты. Активно участвует в первом и втором эшелонах стремительного нападения.

«Четвертый номер» («тяжелый форвард», power forward) – спортсмены передней линии, игровые действия в основном сосредоточены в непосредственной близости от корзины. Этот игрок уверенно оперирует в зонном и личном прессинге, систематически участвует в эшелонированных быстрых прорывах, разнообразно атакует корзину, находясь спиной или лицом к щиту, хорошо владеет броском со средней дистанции. Однако в отличие от центральных игроков среди «тяжелых» форвардов довольно часто можно встретить спортсменов, которые достаточно эффективно владеют трехочковым броском, что значительно

повышает их ценность в матче.

В защите он должен уметь бороться против длинной передачи. Противодействовать ведению, грамотно выбирать позицию между мячом и своим нападающим, не давать получать мяч своему подопечному в непосредственной близости от кольца, бороться за мяч на щите.

«Пятый номер» (центральной игрок, center) – спортсмены, обладающие наибольшими размерами тела среди остальных игроков команды. В своих игровых действиях они нацелены на борьбу за подбор мяча как под своей корзиной, так и под корзиной соперника, выполнение блок-шотов, атаку корзины с ближних дистанций. Является стержнем активной защиты и организатором защитных действий партнеров, зачинателем быстрых прорывов при помощи хорошо отработанных первых передач мяча на любое расстояние. Он постоянно оказывает помощь партнерам, должен уметь предвидеть развитие атаки соперника, не позволять получать передачу игроку соперников в непосредственной близости от кольца. В современном баскетболе можно встретить центральных игроков, способных эффективно выполнить трехочковый бросок, хотя в большинстве случаев данный бросок выполняется довольно редко.

Перевод по этапам СПС следует производить на основании комплексной оценки выполнения нормативных требований. Для перевода необходимо:

1. Применять основные приемы техники в условиях, приближенных к игровым, а также в играх (экспертная оценка).
2. Выполнить контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке на уровень не ниже «удовлетворительно».
3. Выполнить или подтвердить I спортивный разряд.
4. Знать содержание теоретической подготовки.
5. Участвовать в организации и судействе детско-юношеских соревнований (не менее 10 игр).
6. Участвовать в качестве помощника тренера в проведении УТЗ с юными спортсменами.

§ 3. Учебный план

При планировании УТЗ с группами СПС необходимо руководствоваться примерным тематическим планом УТЗ для групп СПС согласно таблице 42 приложения 1 и примерным план-графиком распределения учебной нагрузки для групп СПС согласно таблицам 43 – 45 приложения 1. При планировании учебно-тренировочных нагрузок необходимо учитывать также закономерности периодизации спортивной подготовки. Рекомендуемое количество часов в неделю от 21 до 26 часов в

соответствии с этапом рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, продолжительность одного занятия не должна превышать 4 академических часа.

§ 4. Теоретическая подготовка

На этапе СПС продолжается более глубокое изучение теоретических основ баскетбола. Этот раздел включает название тем, краткое их содержание и объем в академических часах согласно таблице 46 приложения 1.

Содержание теоретической подготовки.

Тема 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Физическая культура и спорт – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и гармоничного физического развития.

Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких результатов в спорте.

Единая спортивная классификация и ее значение. Требования и порядок присвоения спортивных званий и разрядов по баскетболу.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Задачи организаций физической культуры и спорта, ведущих подготовку спортивного резерва.

Тема 2. Требования техники безопасности при проведении занятий баскетболом.

Допуск к УТЗ.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Требования к организации и проведению УТЗ: размещение оборудования и инвентаря, окружающих предметов; требования к инвентарю, дополнительному оборудованию, организации проведения упражнений и игр.

Правила поведения на УТЗ, спортивных соревнованиях и при проведении спортивно-оздоровительных лагерей.

Тема 3. Гигиена, закаливание. Распорядок дня, питание спортсменов-учащихся.

Личная гигиена, питание. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами. Гигиена сна.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и мест занятий (воздух,

температура, влажность, освещение, вентиляция помещений).

Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики (предупреждение заболеваний).

Вред потребления алкогольных напитков, табачных и никотин содержащих изделий. Профилактика вредных привычек.

Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических ТН и восстановлении энергетических затрат.

Основные принципы построения спортивного питания.

Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов.

Энергозатраты спортсмена.

Режим питания во время спортивных соревнований и учебно-тренировочного сбора.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов-учащихся.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови.

Сердечно-сосудистая система.

Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм спортсменов-учащихся. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий баскетболом.

Тема 5. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Оборудование площадки.

Спортивная экипировка спортсмена.

Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Специальные тренажеры для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности УТП.

Технические средства, применяемые при обучении игре.

Тема 6. Развитие баскетбола и баскетбола 3х3 в мире и Республике Беларусь.

Характеристика баскетбола, его значение и место в системе физического воспитания.

Краткая история возникновения и развития баскетбола и баскетбола 3х3 в мире. Развитие баскетбола в Республике Беларусь.

История побед и достижений белорусских команд и спортсменов.

Задачи дальнейшего развития баскетбола и баскетбола 3х3 в Республике Беларусь.

Тема 7. Физическая подготовка.

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышение спортивной работоспособности. Соотношение ОФП и СФП в УТП. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств на различных этапах спортивной подготовки.

СФП и ее место в УТП для развития быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости.

Методика воспитания физических качеств в процессе многолетней подготовки.

Средства и методы оценки состояния общей и специальной подготовленности.

Разбор контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп спортсменов.

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятие о технике баскетбола. Всестороннее владение приемами техники современного баскетбола – основа спортивного мастерства.

Характеристика технических приемов баскетбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками.

Тенденции развития техники. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники.

Значение контроля за уровнем технической подготовленности. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства.

Средства и методы технической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике. Индивидуальная и командная тактика.

Тактика игры в нападении и защите, при переходе от нападения к защите и наоборот.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры.

Методические приемы и средства обучения тактике игры.

Игровая позиция, функциональные обязанности.

Интегральная подготовка.

Тактические взаимодействия в баскетболе 3х3

Тема 10. Правила игры в баскетбол и баскетбол 3х3.

Ознакомление с правилами игры в баскетбол в соответствии с методическими материалами ФИБА.

Ознакомление с официальными жестами и сигналами судьи в поле в баскетболе.

Ознакомление с обязанностями судей-секретарей.

Баскетбольное оборудование.

Планирование, организация и проведение соревнования по баскетболу.

Проведение анализа игр и выступлений на соревнованиях.

Тема 11. Основы психологической подготовленности спортсмена.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства.

Понятие о психологической подготовке спортсменов и ее место в современной спортивной подготовке.

Воспитание моральных качеств, чувства ответственности перед коллективом, смелости, решительности, настойчивости, организованности, дисциплине и умению преодолевать трудности.

Спортивно-этическое воспитание.

Общая и специальная психологическая подготовка.

Психическая саморегуляция спортсмена. Идеомоторные, аутогенные методы.

Тема 12. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма.

Порядок осуществления медицинского контроля в спортивной школе.

Значение медицинского контроля и педагогических наблюдений для правильной организации УТП и участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

Значение и содержание самоконтроля при занятиях баскетболом.

Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренированности.

Профилактика спортивного травматизма в процессе занятий баскетболом.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Разминка как важная часть тренировки.

Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Тема 13. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена.

Понятие о массаже. Основы спортивного массажа. Противопоказания к массажу.

Разновидности массажа (общий, местный). Основные приемы массажа: разминание, растирание, поколачивание, встряхивание, поглаживание. Техника массажа.

Разминочный (перед игрой) и восстановительный (после игры) массаж.

Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Баня как средство восстановления после ТН.

Тема 14. Антидопинговый контроль в системе подготовки спортсменов.

Ознакомление с антидопинговой системой и антидопинговыми правилами Республики Беларусь.

Информирование о негативном влиянии допинга на организм спортсмена и ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Список запрещенных субстанций и методов.

Процедура допинг-контроля, права и обязанности спортсмена.

Тема 15. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды соперника. Сведения о составе команды соперника, характеристика отдельных игроков.

Установка на игру против известного и неизвестного соперника. Задание игрокам.

Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом.

Разбор проведенной игры. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками.

Положительные и отрицательные стороны в игре команды и игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе игры.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Тема 16. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр квалифицированных команд и т.п.

На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеоролики, учебные фильмы, макеты). Целесообразно проводить разбор и анализ УТЗ, просмотры игр команд более высоких по классу непосредственно с тренером.

§ 5. Практическая подготовка

Физическая подготовка направлена на расширение функциональных возможностей организма, развитие выносливости, скоростных, силовых, двигательного-координационных способностей, гибкости. Тренеры должны осуществлять планирование физической подготовки, сообразуясь с конкретными задачами, уровнем подготовленности и физического развития спортсменов.

Главными задачами общей физической подготовки является повышение уровня разносторонней физической подготовки, на базе которой достигается возможность создания предпосылок для достижения спортивной формы.

1. Воспитание силовых способностей.

Быстрыми темпами развивается мышечная система в период полового созревания и после его окончания. Так у 15-летних подростков мышечная масса составляет 33 процента относительно массы тела, у юношей 18 лет – около 44 процентов. В период 16, 17 лет опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе. В связи с этим в данном возрасте целесообразно увеличивать объем силовой работы и величину отягощений.

По мере увеличения мышечной массы и биологического созревания организма силовая подготовка становится все более специализированной. Программа специализированной силовой подготовки усложняется: учебно-тренировочные занятия включают в себя комплексы различных прыжковых, скоростно-силовых упражнений для развития мышц стопы, голени, бедра, плечевого пояса, предплечья и кисти, спины, живота. Упражнения выполняются в различных сочетаниях и разной последовательности.

При выполнении упражнений со штангой необходимо обращать особое внимание на технику. При использовании метода повторных усилий величина отягощений может увеличиваться до 70 процентов от максимальной, а при динамическом методе – до 20 процентов. Силовая работа с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20 – 30 с, вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60 – 90 с, число повторений в серии – 4, 5 раз). Для развития силовой выносливости эффективен метод повторных усилий с величиной отягощения до 40 – 45 процентов от максимального.

В подготовке спортсменов 16, 17 лет в связи с процессом роста и развития следует избегать максимальной нагрузки. Метод максимальных усилий целесообразно использовать только в базовых МЗЦ подготовительного периода и не более одного повторения с максимальной

нагрузкой. Не рекомендуется включать работу с максимальными весами после перерыва в занятиях, вызванного болезнями, травмами или другими причинами.

Силовая подготовка спортсменов-учащихся должна быть индивидуальной исходя из результатов тестирования. Упражнения силовой направленности обычно выполняются в течение 40 – 60 минут. Такие УТЗ можно проводить на протяжении всего подготовительного периода (в отдельных МКЦ 1 – 3 раза в неделю), на отдельных этапах соревновательного и в переходном периоде годичного цикла 1, 2 раза в неделю. Тренировка мышц кора и подколенных сухожилий 4 раза в неделю.

Развитие силовой выносливости, следует проводить на фоне достаточно высокой работоспособности организма (т.е. включать силовые упражнения сразу после дня отдыха или разгрузочного дня). Необходимо предупреждать излишнюю тренировочную нагрузку на позвоночник, для чего желательны упражнения в положениях лежа, сидя, в упоре, в висах и других.

2. Воспитание скоростных способностей.

Наиболее благоприятные сроки для развития всех форм быстроты приходятся на возраст 7 – 14 лет, после чего способность к дальнейшему развитию скоростных способностей снижается. Повышение скорости движения достигается за счет целенаправленного развития силы мышц, анаэробных возможностей организма и совершенствования движения.

Формой проявления скоростных способностей, которые требуются в баскетболе, включают в себя ускорение, смену направления, движения старт-стоп-смена направления с мячом и без него.

Упражнения развивающие скоростные способности, рекомендуется выполнять в 1 – 3 сериях, в каждой серии по 6 – 8 повторений. На одном УТЗ необходимо планировать не более 3 серий, поскольку креатинфосфатные резервы организма быстро исчерпываются. Интервал отдыха зависит от вида упражнения, подготовленности и контролируется по ЧСС.

Объем скоростной подготовки, средства и методы ее на протяжении годичного цикла не одинаковы и изменяются в соответствии с задачами, поставленными на отдельных этапах.

На общеподготовительном этапе скоростная подготовка занимает 5 – 7 процентов времени от всей физической подготовки. Основную работу по развитию скоростных способностей следует проводить на специально подготовительном этапе (она составляет 15 – 18 процентов).

В МКЦ следует проводить занятия на 1-й и 2-й день после отдыха. На отдельных УТЗ скоростные упражнения проводятся в первой половине в течение 20 – 40 минут. Ускорения вперед и в бок рекомендуется

тренировать в конце разминки.

Основными методами скоростной подготовки являются игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

3. Воспитание координационных способностей.

При нормировании тренировочной нагрузки в процессе воспитания двигательных-координационных способностей нужно руководствоваться следующими положениями:

задания на воспитание двигательных-координационных способностей, требующие тонких нервно-мышечных дифференцировок и волевой собранности, выполнять в начале УТЗ, когда сохраняется оптимальная психическая и общая работоспособность;

суммарный объем упражнений на воспитание двигательных-координационных способностей должен быть невелик;

в УТЗ надо придерживаться ординарных интервалов отдыха, чтобы при следующем повторении не нарушилась координация движения.

Развитие двигательных-координационных способностей проводится на общеподготовительном этапе годичного цикла спортивной подготовки. К основным средствам относятся: акробатические и гимнастические упражнения, упражнения единоборств, а также подвижные и спортивные игры.

4. Воспитание гибкости.

Гибкость следует развивать систематически (ежедневно) во время утренней зарядки и разминки перед УТЗ или игрой. Темп выполнения упражнений средний и медленный. Упражнения на растягивание нужно выполнять до появления легкой боли в мышцах.

В МКЦ упражнения на гибкость в большом объеме целесообразно проводить в дни после больших ТН, а также в паузах между упражнениями, направленными на воспитание силы, ловкости, быстроты.

В конце УТЗ специальные упражнения статического характера на гибкость целесообразно давать продолжительностью 20 – 30 с каждое.

5. Воспитание общей выносливости.

УТЗ для развития общей выносливости (аэробных возможностей) занимают основное место в подготовительном периоде. Несколько в меньшей мере они используются в соревновательном и в переходном периодах. Для улучшения аэробной системы требуется 8 – 12 недель УТЗ.

Упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей, обычно планируются на первые этапы подготовительного и переходного периодов годичного цикла и на промежуточные МЗЦ соревновательного периода, а также после болезни и травмы.

Упражнения, развивающие мощность аэробных процессов, целесообразно планировать на всех этапах годичного цикла и на протяжении всего УТП многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Упражнения на развитие аэробных возможностей включаются, как правило, во вторую половину УТЗ, если оно носит комплексную направленность. Отдельные УТЗ избирательной направленности для развития общей выносливости целесообразно планировать последними в течение дня и на конец МКЦ накануне дня отдыха или разгрузочного дня.

Основными упражнениями являются:

медленный бег на длинные дистанции (упражнение должно длиться от 30 до 60 минут);

фартлек;

интервальная тренировка;

ультракороткая интервальная тренировка;

игровые упражнения (футбол, гандбол);

упражнения аэробного характера (кросс до 20 мин при ЧСС до 130 – 140 уд/мин, силовые упражнения с небольшой тренировочной нагрузкой и интенсивностью – ЧСС до 130 – 140 уд/мин, общее время 20 – 25 мин) используются также сразу же после проведенного матча в целях активного восстановления.

6. Скоростная выносливость – при совершенствовании гликолитического механизма энергообеспечения используют два типа заданий с преимущественной направленностью на повышение емкости и мощности гликолитических реакций.

Для повышения емкости гликолитических процессов используются упражнения со следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы – 90 – 95 процентов от предельной (соревновательной).

2. Продолжительность ТН – от 40 с до 3 мин.

3. Интервалы отдыха постоянные или сокращающиеся, продолжительностью от 1 до 3 мин между повторениями и до 10 мин между сериями.

4. Число повторений в серии – от 3 до 5 раз, число серий – 1 – 3.

Используются: бег на отрезки от 300 до 600 м, бег в гору, эстафеты, игры, игровые упражнения, формы круговой тренировки, в том числе преодоление полосы препятствий.

При преимущественном воздействии на мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения продолжительность повторения упражнений не должна превышать 30 – 45 с. Методы выполнения упражнения серийно-повторный и интервальный. Количество повторений в серии 3 – 5, число серий – 1, 2.

Упражнения, направленные на совершенствование алактатного анаэробного механизма энергообеспечения, отличаются следующими характеристиками:

1. Интенсивность работы максимальная, но может быть

несколько ниже ее (95 процентов).

2. Продолжительность разовой ТН в пределах 3 – 10 с.
3. Интервалы отдыха в пределах 1 – 3 мин.
4. Характер отдыха пассивный, между сериями может быть активный.
5. Число повторений в серии 4 – 6, отдых между сериями 7 – 10 мин. Число серий, как правило, не более двух.

Используются упражнения: различный бег от 5 до 30 м, эстафеты, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, прыжковые.

Упражнения анаэробной алактатной направленности целесообразно давать в начале УТЗ сразу после разминки, в 1-й или 2-й день МКЦ.

В годичном цикле спортивной подготовки упражнения на совершенствование анаэробных алактатных процессов применяются почти на всех этапах спортивной подготовки, за исключением втягивающего МКЦ в подготовительном периоде, разгрузочных МКЦ в промежуточных МЗЦ соревновательного периода и в переходном периоде.

Основными средствами СФП являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения: с утяжеленными браслетами, набивными мячами, упражнения повышенной координационной сложности и другие.

1. Воспитание силовых способностей.

Силовая подготовка на этапе СПС все более специализируется и усложняется. Упражнения с отягощениями выполняются в различных сочетаниях, наиболее распространенный метод – сопряженный, когда технико-тактическое упражнение выполняется с отягощением. Если акцент делается на совершенствование техники, отягощение должно быть не больше 30 процентов от обычного веса.

Рекомендуется включать на этом этапе в силовую подготовку следующие упражнения с отягощениями (набивной мяч, диск, штанга, гантели):

глубокие медленные приседания и быстрый подъем с задержкой в нижнем положении не менее 3 секунд;

выпрыгивания из приседа вверх;

из положения выпада с согнутой в колене ногой вынос бедра задней ноги вперед-вверх с задержкой в верхней точке на 3 секунды;

выпрыгивания вверх из низкого выпада и выносом сзади стоящей ноги вперед-вверх;

прыжки в сторону с ноги на ногу из положения полуприседа на одной ноге;

приседания на одной ноге;

становая тяга;

упражнения с использованием эспандеров.

2. Воспитание скоростных способностей.

Основными факторами, способствующими развитию быстроты, являются пространство, время и соперник. Исходя из них строится методика дальнейшего развития быстроты:

пространство (отрезки сокращаются или удлиняются);

время выполнения упражнения сокращается;

соперник, для того чтобы выполнять упражнения в условиях, приближенных к игре.

На основании этих подходов строятся УТЗ по развитию скоростных способностей спортсмена. Игровые упражнения выполняются на максимальной скорости (за исключением разучивания нового технико-тактического упражнения).

3. Воспитание двигательно-координационных способностей.

При воспитании специальной ловкости используются разные методические приемы усложнения координационной структуры привычных упражнений. Это достигается путем:

введения необычных исходных положений при стартах, бросках, передачах и т.п.;

изменения скорости и темпа движения;

изменения пространственных границ, в пределах которых выполняется упражнение;

усложнения упражнений посредством добавочных движений;

создания непривычных условий выполнения упражнений, а также применение специальных снарядов и устройств.

Упражнения для воспитания ловкости лучше всего проводить в начале основной части УТЗ. Интервалы отдыха должны быть достаточными для относительно полного восстановления. При этом в интервалах целесообразно выполнять упражнения на расслабление (типа потряхивания, свободных махов и т.д.) и растягивание.

4. Воспитание гибкости.

Упражнения на гибкость делятся на дополнительные и основные. Дополнительные используются для растягивания мышц, сухожилий и связок в подготовительной части занятия (в разминке), а также после выполнения различных упражнений на силу, быстроту, ловкость и выносливость в основной и заключительной частях УТЗ.

Основные упражнения выполняются по следующей методике: основной метод – повторный, сериями по 10 – 25 раз в каждом подходе, количество серий должно быть не менее 2, 3 в каждом упражнении. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

Воспитывая гибкость, следует при выполнении одного и того же упражнения периодически менять, усложнять исходные положения.

Гибкость развивается быстрее, если при выполнении упражнения будут поставлены определенные задачи, для выполнения которых нужно проявить волевые усилия.

Каждый комплекс упражнений целесообразно выполнять длительное время для получения желаемого эффекта.

Упражнения для воспитания гибкости полезно выполнять между силовыми и скоростными заданиями. В заключительной части УТЗ следует выполнять упражнения для развития пассивной гибкости и статические задания.

5. Воспитание выносливости.

В основе упражнений, развивающих скоростную и специальную выносливость, лежат анаэробно-гликолитический и анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения.

Скоростная выносливость развивается различными беговыми упражнениями. Упражнения на повышение гликолитической мощности и емкости выполняются обычно следующим образом: время работы – 30 – 40 с (в одном повторении), в серии – 3 повторения, продолжительность интервалов отдыха после повторений 60 – 90 с. Время активного отдыха между сериями – 10 – 12 мин.

Специальная выносливость обеспечивается анаэробно-гликолитическим механизмом энергообеспечения. В качестве примерного упражнения для повышения специальной выносливости (и одновременно анаэробных гликолитических возможностей) можно рекомендовать следующее:

двусторонняя игра в баскетбол 3х3 (продолжительность игрового отрезка 1 минута, отдыха 2, 3 мин., всего 6 – 8 серий);

бег 200 через 200 10 раз (200 м бег с максимальной скоростью, затем 200 метров бег трусцой);

бег «пирамида» (бежать 400 м, затем 600 м, 800 м, опять 600м и 400м) и др.

В годичном цикле спортивной подготовки целенаправленное воздействие на емкость и мощность анаэробных гликолитических процессов энергообеспечения, как правило, планируется на вторую половину подготовительного периода, а также на соревновательный период.

Упражнения для совершенствования анаэробной гликолитической энергопродукции планируют в подготовительном периоде не более 2 раз в неделю, чередуя их с упражнениями в смешанном аэробно-анаэробном режиме.

Цель технической подготовки на этапе СПС – обеспечить возможность применения изученного двигательного действия с максимальной эффективностью в любых (в том числе и в

быстроменяющихся условиях).

В программу технической подготовки на этапе СПС входит дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов:

умения выполнять броски и передачи мяча;

умения сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, ловли и т.п.);

умения изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно;

умения выполнять оригинальные технические приемы, используемые мастерами высокого класса;

умения выполнять все изученные приемы на высокой скорости;

умения выполнять технические приемы в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и игрового амплуа.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: неблагоприятном психическом состоянии (волнение, неуверенность и т.д.), снижении физических возможностей (устомление), неблагоприятных внешних условий (непривычная обстановка, шум трибун и др.), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра) и т.п.

Для совершенствования техники владения мячом следует использовать различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов.

В течение нескольких УТЗ в неделю спортсмены должны тренироваться на пределе физических и технико-тактических возможностей. Для лучших игроков необходимо проводить дополнительно 2, 3 индивидуальных УТЗ в неделю. Примерное распределение средств технической подготовки по годам обучения представлено в таблице 47 приложения 1.

В технической подготовке спортсменов 15 – 17 лет необходимо уделять внимание следующим направлениям:

технике нападения:

- совершенствование основных технических приемов броска, передачи, ведения мяча посредством использования упражнений с активным сопротивлением защитников, упражнения с дополнительными двигательными ограничениями; формирование плавного, естественного перехода от маневров освобождения от опеки защитника в различных формах их проявления к правильной оценке с последующей селекцией и реализацией тех вариантов обыгрывания оппонента, который

обеспечивает максимальную эффективность;

- совершенствование техники индивидуального обыгрыша защитника применительно к конкретному амплу нападающего;
- технике защиты;
- совершенствование техники передвижения в защитной стойке с дозированием количества серий повторений и скорости передвижения в заданном направлении;
- совершенствование техники передвижения в защитной стойке в игре 1х1 с использованием всей площадки.

Для работы с высокорослыми спортсменами необходимо составлять отдельный план занятий. Специальные УТЗ для них проводятся в рамках учебно-тренировочных сборов, летних спортивно-оздоровительных лагерей, но чаще всего тренеры должны работать с высокими игроками по окончании УТЗ. При этом отдельные упражнения можно использовать и в основной части занятия.

На этапе закрепления и совершенствования двигательного навыка широко используется метод сопряженного воздействия, когда совершенствование технических приемов происходит одновременно с направленным развитием физических качеств и улучшением тактической подготовленности.

Обучение тактике игры ведется, в основном, через подвижные, игровые и соревновательные упражнения.

Работа по совершенствованию тактики нападения направлена на:

совершенствование основных технических приемов броска, передачи, ведения мяча посредством использования упражнений с активным сопротивлением защитников. Предполагает введение в упражнения дополнительных двигательных ограничений (например, резиновых амортизаторов, скоростной лестницы), необходимости решения, кроме основной двигательной задачи (например, сохранения контроля над дриблингом), дополнительных промежуточных задач, диктуемых целями поставленными перед УТЗ (например, сохраняя структуры командных взаимодействий, предполагающей выход снайпера на удобную бросковую позицию, несмотря на активное сопротивление защитников);

формирование способности плавного, естественного перехода от маневров освобождения от опеки защитника в различных формах их проявления к правильной оценке с последующей селекцией и реализацией тех вариантов обыгрывания оппонента, который обеспечивает максимальную эффективность;

совершенствование техники индивидуального обыгрыша защитника применительно к конкретному амплу нападающего, должно осуществляться в направлении овладения вариантами обыгрыша

используемыми разыгрывающим игроком, для нападающего или центрального, и наоборот. Расширение арсенала вариантов обыгрыша на каждой позиции, предполагает непосредственный переход к их реализации, независимо от позиции, в которой игрок получил мяча.

Варианты для:

- разыгрывающих игроков, спортсменов снайперов, маленьких нападающих:

- перевод мяча с последующим броском по кольцу после одного удара;

- бросок с уходом от защитника;

- колебательные/маятниковые движения с прорывом под кольцо соперника;

- при прорыве под кольцо выполнение навесного броска по высокой траектории;

- выполнение мертвого перехода мяча с изменением направления от поступательного движения вперед к обратному движению назад с последующим дриблингом в новом направлении и выполнению броска с уходом от защитника, отскакиванием;

- центральных и нападающих в позиции большой нападающий, играющих вблизи кольца варианты могут быть:

- разворот через спину, противоположную началу движения дриблинга;

- выполнение обманных движений вверх-вниз с последующим броском из-под защитника со стороны противоположной началу выполнения движения вверх;

- бросок с уходом от противника с отклонением либо в середину зоны трех секунд, либо в лицевую линию;

- использование поворота после ловли мяча как подготовительной фазы для дальнейшего обыгрыша с одним ударом мяча и т.д.

- совершенствование навыка взаимодействия игроков в нападении с использованием двух и более разновидностей постановки заслонов (вертикального от мяча, горизонтального от мяча, вертикального к мячу (заслон сзади в упражнениях 3х3, 4х4, 5х5);

- освоение 2, 3 командных комбинаций, основанных на использовании различных заслонов с последующим выходом на бросковую позицию одного из игроков периметра, либо высокорослого спортсмена под кольцом в трехсекундной зоне или на боковой линии штрафного броска;

- совершенствование техники игры заслон-вход, освоение варианта обыгрыша защиты при заслон-вход с использованием разрезающего движения в упражнениях 2х2, 3х3, 4х4;

- наигрывание двух командных комбинаций с использованием

заслона и входа, один из которых предполагает выполнение двойки игрока с мячом с большим в центральном коридоре на вершине трехочковой линии (заслон и вход сверху), и другой – у боковой линии под углом 45 по отношению к кольцу (заслон и вход сбоку);

- освоение командного взаимодействия, в котором используется вариант либо (заслон и вход сверху), либо заслон и получение сверху;

- освоение командного взаимодействия, в котором используется вариант вертикального, а затем горизонтального двух-трех последовательно ставящихся заслонов;

- совершенствование навыка организации, развития и завершения быстрого прорыва 2х1, 3х2, 4х3;

- обучение одному из вариантов быстрого командного нападения 5х5 с использованием уже освоенных элементов групповых взаимодействий (заслонов, заслонов и входа), но уже без предварительной расстановки, как это имеет место в позиционной атаке, а в движении с ходу, с учетом индивидуальности сильных сторон игрока пятерки;

- наигрывание двух комбинаций против зонной защиты 2-3, 3-2, одна из которых предполагает использование перемещения всех пяти игроков с поиском слабых мест каждой из систем защиты за счет перегрузки в той или иной области площадки, а вторая включает в себя дополнительное использование заслона и входа в завершающей стадии;

- наигрывание 2, 3 командных взаимодействий, позволяющих преодолеть систему зонного прессинга 1-2-1-1 с быстрым завершением атаки, либо переходом к командному позиционному нападению;

- нападение против смешанной системы защиты один лично, четыре зоной, с противодействием изоляции атакующего игрока, либо в позиции разыгрывающего, либо снайпера;

- совершенствование у нападающих способности регулировать темп игры, когда быстрое преодоление агрессивных форм защиты противника на всей площадке не должно завершаться быстрым завершением атаки, а наоборот с использованием позиционного нападения (иногда с замораживанием времени и завершением атаки в последние секунды владения) с соблюдением строгой игровой дисциплины.

Работа по совершенствованию тактики защиты направлена на:

- совершенствование техники передвижения в защитной стойке с дозированием количества раундов повторений и скорости передвижения в заданном направлении (пересечение по направлению напоминают крест с пересечением на линии штрафного броска);

- совершенствование техники передвижения в защитной стойке в игре 1х1 с использованием всей площадки. Как элемент дополнительного воздействия на уровень специальной физической подготовки в данном упражнении, один защитник может последовательно защищаться против

поочередно меняющихся игроков атаки;

в упражнениях 4х4, 5х5 с использованием личного прессинга по всей площадке, наигрывание ситуаций с двойной опекой игрока с мячом в различных местах площадки, а также вбрасывание мяча из-за боковой линии, вблизи линии штрафного броска. Обязательным на данном этапе обучения является создание игровых ситуаций, когда вбрасывание после забитого мяча выполняют не только большие (4, 5 номера), но и маленькие (2, 3);

изучение организации агрессивного прессинга, направленного на перехват мяча двумя вариантами (первый: двойная опека на дриبلере, когда в ловушке участвует защитник нападающего, вбрасывающего мяч; второй: организация двойной опеки от защитника нападающего, наиболее слабо владеющего навыками преодоления агрессивных действий защиты, либо от нападающего, который имеет скудный арсенал атакующих действий);

совершенствование навыка противодействия взаимодействию двух, трех, четырех игроков нападения с использованием заслона, входа, получения. В этот пункт программы следует включать упражнения на игру в защите при выполнении заслон и вход в различных участках площадки: вблизи боковой линии, на уровне линии штрафного броска; когда нападающие играют заслон и вход или получение сверху (у вершины угла зоны трех секунд за трехочковой линией); при розыгрыше т.н. заслона и входа или получения на топе. Особое внимание следует уделять своевременной звуковой сигнализации при выборе той или иной формы защиты на заслон и вход;

совершенствование навыка организации зонных систем защиты 2-3, 3-2. На данном этапе следует включать элементы зонной защиты по игровым ролям, а также варианты перехода в последние 8-10 секунд владения мячом нападающей команды с зонной системы защиты на личную;

совершенствование противодействия командному (групповому) нападению на основе использования различных вариантов постановки заслонов. Система последующих переключений должна учитывать место расположения нападающего с мячом, а также на каком удалении от кольца выполняется взаимодействие нападающих, или на какой стороне площадки происходит взаимодействие;

обучение зонному прессингу 1-2-1-1 на $\frac{3}{4}$ площадки с ловушками у средней линии и в углах площадки с переходом в зону 2-3, 3-2;

обучение и совершенствование смешанной системе защиты, один защитник против снайпера или разыгрывающего, а остальные в зоне 2-2, или 1-2-1;

совершенствование навыка противодействия организации быстрого

нападения путем использования системы защиты по игровым позициям, с последующей ротацией и сменой защитников при несовпадении игровых позиций защитника и нападающего;

наигрывание командных защитных построений для разрушения наиболее часто используемых систем командной атаки, таких как: рога, ромб, флекс, последовательные заслоны, заслоны для выхода с лицевой наверх, заслон для заслоняющего, двойной заслон.

Примерное распределение технико-тактических действий и тактических взаимодействий в нападении и защите представлено в таблицах 48 и 49 приложения 1, система командных атак – приложении 9.

Тактические схемы в баскетболе 3х3 представлены в приложении 10.

§ 6. Планирование учебно-тренировочных занятий

В годичном цикле, как правило, различают три периода:
подготовительный (или период фундаментальной подготовки);
соревновательный (период основных соревнований);
переходный период.

Подготовительный период.

Задача подготовительного периода обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Продолжительность подготовительного периода в СПС примерно 1, 2 месяца. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Главная задача этого этапа – создание, расширение и совершенствование предпосылок, на базе которых формируется мастерство спортсменов и их спортивная форма.

Физическая подготовка направлена, в основном, на развитие общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему усвоению технических и тактических приемов игры. УТЗ проводятся в зале, на стадионе, в лесу, парке, бассейне, тренажерном зале.

Специально-подготовительный этап. СФП направлена на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых способностей, повышение скоростной и скоростно-силовой выносливости, поддержание общей выносливости, развитие специальных скоростных способностей, совершенствование координационных способностей и гибкости.

Техническая подготовка направлена на совершенствование индивидуального технического мастерства и устойчивость технических навыков в условиях активного противодействия соперника и усталости.

Тактическая подготовка направлена на совершенствование индивидуальных действий, групповых взаимодействий и командной тактики, отработку тактических вариантов ведения игры в защите и в нападении, поиска оптимального сочетания игрового состава.

Задачи психологической подготовки: формирование и дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, связанных с непосредственным участием в спортивных соревнованиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение и углубление специальных знаний по всем разделам спортивной подготовки.

Во второй половине этапа постепенно повышается доля тренировочных и контрольных игр. Однако они проводятся как вспомогательные и не должны заменять основную направленность УТП.

Соревновательный период.

Это самый продолжительный период, который длится 7, 8 месяцев. Структурное построение его зависит от календаря официальных спортивных соревнований. Задача заключается в стабилизации спортивной формы, т.е. поддержании достигнутого уровня (и его дальнейшем повышении) СФП, технико-тактической и психологической подготовленности.

При построении УТП в соревновательном периоде разумнее всего ориентироваться на меж игровые циклы. В зависимости от возраста и квалификации спортсменов эти циклы могут быть различными – от 1 до 7 дней. Общим положением для любого контингента является то, что на следующий день после игры проводится занятие восстанавливающего характера (иногда просто восстановительные процедуры – баня, массаж).

Участие в спортивных соревнованиях по баскетболу не должно быть целью, а только средством к еще более качественной подготовке.

В СПС при увеличении продолжительности соревновательного периода необходимо в большей степени расширять объем средств ОФП путем включения промежуточных МЗЦ (три – шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода (после 1-го соревновательного этапа).

Переходный период.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП. Проводится работа над устранением пробелов в технической и тактической подготовленности. УТЗ сочетаются с различными лечебными и профилактическими мероприятиями.

Главными задачами этого периода являются восстановление и поддержание работоспособности, а также подтягивание слабых сторон

подготовленности (особенно технической). Эти задачи решаются в мае. На июнь нужно планировать учебно-тренировочный сбор (восстановительного характера), в основном, обеспечивающий активный отдых спортсменов.

§ 7. Типовые недельные микроциклы

При планировании микроциклов необходимо учитывать распорядок дня спортсменов (включая учебу и учебно-тренировочный процесс), их уровень подготовленности, место микроцикла в общей системе годичного цикла, а также закономерности построения УТП на отдельных этапах в МЗЦ и МКЦ.

При планировании 2 занятия в течение дня особое внимание следует уделить смене направленности УТЗ и разнообразию применяемых средств и методов, что позволит повысить эмоциональность работы.

Примерная направленность недельных микроциклов для 1 – 3 годов подготовки в группах СПС

Обще подготовительные микроциклы (недели): 9-12, 22-25, 35-37, 45-52.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – физическая подготовка, технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая подготовка, технико-тактическая подготовка;
- 3-й день – игровая подготовка, восстановительные мероприятия;
- 4-й день – физическая подготовка, индивидуальная подготовка;
- 5-й день – физическая подготовка, технико-тактическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка, теоретическая подготовка;
- 7-й день – отдых.

Специально подготовительные микроциклы: 1-4, 13-16, 26-29, 38-40.

Направленность занятий в микроцикле:

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

Предсоревновательные микроциклы: 5-7, 17-20, 30-33, 41-43.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – физическая подготовка, технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка, технико-тактическая подготовка;
 3-й день – технико-тактическая подготовка, игровая подготовка;
 4-й день – индивидуальная подготовка, восстановительные мероприятия;
 5-й день – технико-тактическая подготовка;
 6-й день – технико-тактическая подготовка, контрольная или календарная игра, теоретическая подготовка
 7-й день – отдых.
 Соревновательные микроциклы: 8, 21, 34, 44.
 Проводится 4 – 6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

В таблицах 50 и 51 приложения 1 приводится примерное распределение учебной нагрузки на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода в условиях учебно-тренировочного сбора и 2-х разовых УТЗ в день.

В таблице 52 приложения 1 приводится примерное распределение УН в соревновательном периоде в условиях двухразовых УТЗ в день, а в день игры утром проводится, как правило, УТЗ технико-тактической направленности (в плане подготовки к предстоящему матчу).

Пример построения учебно-тренировочного МКЦ в переходном периоде представлен в таблице 53 приложения 1.

В представленном примерном планировании МКЦ отсутствуют средства и методы, с помощью которых решаются задачи УТЗ. Поэтому заключительной ступенью планирования является разработка подробного плана-конспекта на каждое УТЗ с подробным распределением не только объемов ТН разной направленности, но и конкретных упражнений, выполняемых в соответствующих объемах работы.

§ 8. Нормативные требования по видам подготовки

Методика проведения контрольно-переводных нормативов прыжок в длину с места толчком двух ног, прыжок вверх с места толчком 2-х ног, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, скоростное ведение, перемещение, штрафные броски, 6-минутный бег, тест «Шаттл» описаны в настоящей Программе.

Нормативы по общей и специальной физической и технической подготовленности представлены в таблицах 54 и 55 приложения 1.

Определение уровня по общей, специальной физической и технической подготовленности спортсменов представлено в таблице 56 приложения 1.

ГЛАВА 5

ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ ВСМ

На этапе ВСМ подготовка спортсменов осуществляется, как правило, в центрах олимпийской подготовки и центрах олимпийского резерва.

§ 1. Задачи

Основными задачами на этапе ВСМ являются:

дальнейшее повышение уровня развития физических качеств и специальной работоспособности;

изучение и совершенствование внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических схем в нападении и защите;

индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;

автоматизированность выполнения технических приемов в быстро меняющихся условиях игровой и соревновательной деятельности;

совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;

овладение теоретическими знаниями по методике спортивной тренировки и правилам баскетбола и баскетбола 3х3;

судейство баскетбольных матчей средней возрастной группы.

§ 2. Требования к отбору и комплектованию учебных групп

На этап ВСМ переводятся спортсмены, прошедшие спортивную подготовку, как правило, не менее двух лет на этапе СПС при условии:

выполнения контрольно-переводных нормативов;

выступление на спортивных соревнованиях, а также выполнения норм и требований, установленных единой спортивной классификацией Республики Беларусь:

для спортсменов старше 20 лет – кандидат в мастера спорта;

для спортсменов младше 20 лет – 1 спортивного разряда или выступления на официальных спортивных соревнованиях областных и г.Минска – 1 – 3 место, республиканских – 1 – 5 место.

§ 3. Учебный план

При планировании УТЗ с группами ВСМ необходимо исходить из

индивидуальных особенностей спортсменов, состава группы, их физической и технической подготовленности, календаря соревнований и прогнозируемых результатов. Рекомендуемое количество часов в неделю от 30 до 32 часов в соответствии с этапом рассчитывается на 52 недели УТЗ. Продолжительность одного учебного часа – 45 минут, продолжительность одного занятия не должна превышать 4 академических часа.

Тематические планы и план-графики распределения учебной нагрузки разрабатываются СУСУ спортивными школами с учетом наличия групп ВСМ. Планирование микро-, мезо- и макроциклов планируются тренерами-преподавателями исходя из уровня подготовленности спортсменов, календаря спортивных соревнований.

§ 4. Теоретическая подготовка

Содержание теоретической подготовки на этапе ВСМ соответствует этапу СПС и представлено в данной Программе и направлено на углубленное изучение материала пройденного на этапе СПС.

§ 5. Практическая подготовка

ОФП направлена на сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости, совершенствование силы, двигательнo-координационных способностей, силовых способностей, быстроты.

СФП направлена на совершенствование ловкости при принятии альтернативных решений за ограниченный период времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

В технической подготовке необходимо уделять внимание следующим аспектам:

1. Техника нападения:

сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенным к игровым;

прыжки с разворотом на 90 – 360° после ускорений, различных по направлению и способу передвижения;

передача мяча назад на месте и в движении;

передача мяча в сторону в движении;

- передача мяча с поворотом на 180° в движении;
- передача мяча из-за спины в движении;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- ведение мяча с различными комбинациями шагов;
- ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;
- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях;
- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита;
- бросок мяча одной рукой сверху вниз;
- добивание мяча в одно касание;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

2. Техника защиты:

- сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях;
- передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде;
- передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту);
- выбивание мяча при броске в движении;
- ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мяча, отскочившего от щита;
- сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца;
- игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

В тактической подготовке необходимо обращать внимание на:

выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения;

адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий;

применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций;

эшелонированный быстрый прорыв;

нападение против смешанной системы защиты;

применение комбинаций против изученных систем нападения;

выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении;

выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты;

противодействие взаимодействию трех игроков «наведению на двух»;

групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении);

взаимодействия в рамках смешанной системы защиты;

организацию командных защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;

смешанную систему защиты;

противодействие применению комбинаций.

Для работы с высокорослыми спортсменами необходимо составлять отдельный план занятий. Специальные тренировки для них проводятся в рамках на сборах, но чаще всего тренеры должны работать с высокими игроками по окончании тренировки. При этом отдельные упражнения можно использовать и в основной части занятия. Они могут быть полезны всем игрокам команды. Перечень примерных упражнений, рекомендованных при работе с высокорослыми спортсменами, приведен в приложении 12.

§ 6. Нормативные требования по видам подготовки

Контрольно-переводные нормативы на этапе ВСМ могут разрабатываться организацией физической культуры и спорта с учетом уровня подготовленности спортсменов и задач или использоваться рекомендуемые ниже.

Контрольно-переводные нормативы:

прыжок в длину с места толчком двух ног;

прыжок вверх с места толчком 2-х ног;
 сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
 скоростное ведение;
 перемещение;
 штрафные броски;
 6-минутный бег;
 «Шаттл»;
 Yo-Yo;
 жим штанги;
 броски с точек;
 броски в прыжке;
 модифицированный тест Rehako.

Нормативы по общей, специальной физической и технической подготовленности представлены в таблицах 57 и 58 приложения 1.

Определение уровня по общей и специальной физической и технической подготовленности спортсменов представлено в таблице 59 приложения 1.

РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ГЛАВА 6 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная и идеологическая работа со спортсменами проводится по плану, утвержденному руководителем организации, где они проходят спортивную подготовку, в процессе УТЗ, спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных лагерей, а также в свободное время. При планировании идеологической и воспитательной работы необходимо опираться на календарь государственных праздников, праздничных дней, памятных и праздничных дат.

Целью данной работы со спортсменами в современных условиях является:

привитие подрастающему поколению основополагающих ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности и формирование активной гражданской и личностной позиции молодежи в становлении сильного и авторитетного государства;

воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством;

формирование личностных качеств, характера поведения и

взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;

формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей созидательной жизни в обществе.

В организации физической культуры и спорта могут использоваться следующие формы воспитательной работы:

регулярное проведение собраний и бесед со спортсменами, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками этих учреждений;

просмотр учебных кинофильмов, посещение игр с участием национальных и сборных команд Республики Беларусь, встречи с мастерами спорта;

оформление фотовитрин, стендов спортивных достижений, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами-воспитанниками за все время ее существования;

участие в организации и проведении спортивных соревнований внутри организации, в общеобразовательных школах, в районе в качестве судей;

участие в ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории специализированного учебно-спортивного учреждения и т.п.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия тренер получает во время пребывания в спортивно-оздоровительном лагере.

Работа тренерского состава должна быть направлена на усвоение спортсменами основ идеологии белорусского государства, развитие чувства любви и уважения к своей Родине, формирование национального самосознания, ответственности и готовности действовать во благо своего Отечества.

Следует проводить работу по формированию у спортсменов умений анализировать информацию о социальных явлениях и процессах, вести дискуссию по проблемам развития современного общества.

Важным направлением идеологического воспитания остается работа по формированию у спортсменов уважительного отношения к государственным символам Республики Беларусь.

Работа по вовлечению спортсменов в социально значимую деятельность и формированию у них активной гражданской позиции будет способствовать участие в мероприятиях, посвященных общественно значимым событиям в стране, государственным праздникам, юбилейным и памятным датам

Важным аспектом гражданского и патриотического воспитания является формирование у спортсменов ценностного отношения к историческому прошлому своей Родины, готовности сохранять и приумножать достижения своих предков в настоящем и будущем.

Рекомендуется планировать участие в мероприятиях гражданско-патриотической направленности.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за учебой спортсменов в общеобразовательной школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерский состав обязан устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

В процессе нравственного воспитания используется целый ряд методов:

методы убеждения (разъяснение, совет, этическая беседа, обсуждение, личный пример и др.);

методы поощрения (одобрение, похвала, благодарность, награждение и др.);

методы организации положительного нравственного опыта (организация полезной деятельности, шефская помощь и др.);

методы наказания (замечания, взыскания, разбор проступков, как исключительная мера наказания – отстранение от УТЗ, спортивных соревнований и др.).

Для решения воспитательных задач и идеологического воспитания подрастающего поколения в организации физической культуры и спорта должна быть выстроена четкая организация работы.

ГЛАВА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к спортивным соревнованиям, психологическая защита в конкретном спортивном соревновании;
- 3) управление нервно-психическим восстановлением спортсмена.

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

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия.

Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его

уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращается внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются. Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе.

При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения:

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла. Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение,

восстанавливается психическая работоспособность после УТЗ, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

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

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

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

РАЗДЕЛ IV

МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ,

ГЛАВА 8

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества

учебно-учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить одну из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание учебно-тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время наиболее эффективным признано использование многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что объединяет понятие «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания УТП и соревновательной деятельности спортсменов.

Оперативный комплексный контроль – это контроль каждого УТЗ: определение интенсивности и объема тренировочных воздействий, влияния на различные стороны подготовленности, степени утомления организма спортсмена, выбор и контроль восстановительных процедур.

Текущие комплексные обследования предназначены для оценки учебно-тренировочного эффекта после каждого микроцикла, могут быть

проведены во время ключевых или контрольных тренировок для регистрации различных сторон подготовленности и переносимости нагрузки. В состав измерительных процедур текущего контроля входят практически те же средства, что и в оперативный контроль. Спецификой текущих обследований является оценка более глубоких изменений в организме спортсмена, на основании которых могут быть скорректированы характер и структура тренировочных воздействий на последующие микроциклы. Текущий контроль, как правило, проводится в рамках организованных сборов и может включать в себя общие и специальные стандартные и унифицированные тесты для более глубокого изучения происшедших изменений в организме спортсменов.

Программа текущих и оперативных обследований учитывает специфику вида спорта и направленность обследования в группе игровых видов спорта. В состав средств текущего и оперативного контроля должны входить процедуры по:

текущему контролю за функциональным состоянием организма спортсменов, контролю переносимости тренировочных нагрузок;

оперативному контролю за физиологической величиной нагрузки, соответствию тренировочной интенсивности выбранной тренировочной зоне;

определению технической и технико-тактической подготовленности:

- статистические показатели, характеризующие эффективность процесса технической и тактической подготовки: тактико-технических действий (передача, результативность бросков, потери мяча, перехваты и др.);

- моторная плотность;

- разносторонность, стабильность и эффективность тактико-технических действий;

- показатели организации и применения индивидуального, командного нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите;

- временные и пространственные характеристики перемещения игроков;

определению психологического состояния;

контролю тренировочных нагрузок.

Информация по оперативно-текущему обследованию может включать в себя:

1. Основные характеристики результатов последнего этапного комплексного обследования (предшествующих оперативно-текущих обследований) по каждому спортсмену с рекомендациями.

2. Выполнение тренировочных и соревновательных нагрузок за период проведения текущего обследования по каждому спортсмену.

3. Динамику изменения показателей состояния каждого спортсмена, включая:

- показатели динамики функционального состояния организма;
- показатели динамики психологического состояния;
- показатели технической и тактической подготовленности;
- характеристику используемых средств восстановления.

Этапные комплексные обследования предназначены для оценки учебно-тренировочного эффекта после каждого этапа спортивной подготовки. Обычно этапное обследование проводится два, иногда, три раза в год после каждого этапа подготовки годичного цикла. Этапный контроль характеризуется детальным анализом состояния здоровья, структуры и уровней развития различных сторон подготовленности спортсмена и динамики изменения этих качеств.

В состав средств этапного комплексного контроля должны входить процедуры по определению и оценке:

- аэробной подготовленности;
- анаэробной подготовленности;
- физиологической и биомеханической экономичности;
- скоростно-силовой подготовленности;
- силовой подготовленности;
- координационной подготовленности (функции моторного контроля);
- технической подготовленности;
- психологической подготовленности;
- морфологического статуса;

выполнения тренировочных нагрузок за предшествующий этап подготовки;

этапной динамики функционального состояния, характеризующей развитие специальной выносливости (работоспособности) организма спортсменов.

Информация по этапному комплексному обследованию может включать в себя:

1. Характеристику уровня спортивных результатов за прошедший этап (план, выполнение, содержательный комментарий расхождений по каждому спортсмену).

2. Характеристику выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок за прошедший этап в соответствии с планами (причины расхождения, последствия по каждому спортсмену).

3. Характеристику уровня физической подготовленности.

4. Характеристику уровня морфофункциональных и биохимических показателей (в сравнении с промежуточными (этапными) запланированными модельными значениями параметров).

5. Характеристику психологического состояния.

6. Рекомендации и информацию о выполнении рекомендаций, данных по результатам предшествующего этапного комплексного обследования.

По результатам этапного комплексного контроля должны быть сделаны объективные выводы о состоянии здоровья спортсмена, его спортивной формы, структуры и уровней развития физических качеств, функциональной подготовленности, состояния нервно-мышечной и психической систем и морфофункционального статуса.

Углубленные комплексные обследования проводятся один-два раза (чаще в начале и конце годичного цикла подготовки) и отличаются от этапных комплексных обследований более детальным изучением состояния здоровья спортсмена.

В состав средств контроля соревновательной деятельности могут входить процедуры по:

сравнительному анализу результатов соревновательной деятельности с планируемым уровнем готовности спортсменов (по модельным характеристикам);

определению степени реализации спортсменом (командой) различных сторон подготовленности в период ответственных соревнований:

статистические показатели: тактико-технические действия (передача, результативность бросков, потери мяча, перехваты и др.);

время участия в игре, моторная плотность;

разносторонность, стабильность и эффективность тактико-технических действий;

показатели организации и применения командного нападения и игры в защите, эффективность и результативность взаимодействия в нападении и защите;

временные и пространственные характеристики перемещения игроков.

Информация по обследованию соревновательной деятельности может включать в себя:

1. Характеристику уровня спортивного соревнования, включая условия проведения, основных соперников, план-задание для каждого спортсмена, выполнение плана с учетом условий проведения и тренерского задания на старт.

2. Характеристику уровня подготовленности спортсмена относительно запланированных модельных значений параметров, включая оценку уровней технической и тактической подготовленности.

3. Характеристику выступления основных соперников с оценкой их слабых и сильных сторон.

Анализ результатов всех тестовых процедур комплексного контроля

проводится через призму выполненных на этапах подготовки, в микроциклах, тренировочных занятиях нагрузок (качественных и количественных характеристик направленности, характера, интенсивности и объема). Основой анализа является сопоставление текущих данных с модельными характеристиками в соответствии со специализацией, периодом многолетней и годичной подготовки, индивидуальными данными спортсмена (возраст, пол, уровень квалификации, структура и уровень подготовленности и пр.).

ГЛАВА 9 МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности всех систем организма, особенно кардиореспираторной, и их резервные возможности.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень его адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Общее медицинское обследование (далее – ОМО) проводится не менее двух раз в год. Основной задачей обследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Обследование проводится в диспансерах спортивной медицины. Каждый спортсмен обследуется врачами-специалистами разных специализаций, которые оценивают состояние здоровья, определяют рекомендации по лечению и профилактике.

Задачами этапного обследования является контроль динамики состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, уровня адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Как правило, используется комплекс врачебно-педагогических и психологических методик для обследования спортсменов.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. состояний, которые являются следствием нагрузок в серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. В

этом случае применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, такие, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям. Пробу с повторными нагрузками проводят врач и тренер. Тренер оценивает результативность выполняемых упражнений, врач – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

нагрузки должны быть специфичны для баскетбола;

нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;

нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;

тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакции организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после УТЗ. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

Врачебный контроль осуществляет врач организации, работающий в тесном контакте с учреждением спортивной медицины. В его обязанности входит организация наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсменов и другим подобным вопросам.

Все лица, желающие осуществлять спортивную подготовку по избранному виду спорта, представляют медицинскую справку о допуске их к занятиям избранным видом спорта. В дальнейшем дети, осуществляющие спортивную подготовку в УТ группах и группах СПС, находятся под наблюдением специалистов учреждений спортивной медицины.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского

контроля (пульс, ЭКГ, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля спортсменов, в сопоставлении с результатами на УТЗ и спортивных соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей. Особенно важно тщательное наблюдение со стороны отоларинголога, окулиста, невропатолога, стоматолога, гельминтолога и своевременное лечение заболеваний.

ГЛАВА 10

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление – возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. Естественный процесс восстановления с использованием дополнительных средств должен стимулировать фактор развития тренированности. Этому способствует подбор оптимальных физических нагрузок.

В спортивной медицине выделяют следующие виды восстановления:

- текущее – во время выполнения физической тренировочной нагрузки (во время УТЗ);
- срочное – после окончания УТЗ;
- отставленное – в течение нескольких часов или нескольких суток после УТЗ.

Динамика восстановительных процессов: вначале восстанавливается ЧСС и дыхания, затем АД и ЖЕЛ, позднее – показатели основного обмена и биохимические показатели крови и мочи (молочная кислота, креатинин и др.). На скорость восстановительных процессов в мышцах влияют как интенсивность и длительность тренировочной и соревновательной нагрузки, так и ее характер.

Восстановление мышечного тонуса и силы мышц после статического режима работы (изометрическое напряжение) происходит медленнее, чем после динамической (изотонической) работы той же продолжительности.

Основные принципы восстановительного лечения, позволяющего спортсменам приступить к УТЗ в кратчайшие сроки без ущерба для здоровья:

1. Принцип ургентности (срочности) – экстренное оказание первой помощи, проведение лечебно-диагностических мероприятий, квалифицированное решение экспертных вопросов, возможность продолжать УТЗ или выступления на спортивных соревнованиях по

баскетболу, а также срочная госпитализация (по показаниям). Несоблюдение этого принципа приводит к повторной травме и перенапряжению ранее травмированных тканей, что отрицательно сказывается на последующем лечении, а в дальнейшем может лишить спортсмена-учащегося возможности вообще заниматься баскетболом.

2. Принцип этапности – использование лечебных средств в соответствии с фазой и стадией заболевания или травматической болезни. Соблюдение этапности в восстановительном лечении сводится к тому, что каждый спортсмен должен в обязательном порядке пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап спортивной подготовки. Каждый из них имеет свои цели и задачи.

Несоблюдение этого принципа, например, когда при неполном восстановлении функционального состояния нервно-мышечного аппарата (или другой системы) спортсмена-учащегося ему разрешают начать УТЗ, неминуемо приводит к повторной травматизации (осложнению заболевания).

3. Принцип комплексности и системности – использование обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, средства ЛФК и методы физиотерапии), направленно воздействующих на нормализацию функциональных систем организма. Несоблюдение этого принципа не только препятствует всестороннему, полноценному восстановлению организма спортсмена, перенесшего заболевание или повреждение (имеется в виду восстановление не только пораженного двигательного сегмента или органа, но и таких качеств, как скоростная и силовая выносливость, уровень мышечной координации, психологическая устойчивость и др.), но может также послужить причиной повторной травмы.

4. Принцип индивидуализации и адекватности – подбор восстановительных средств конкретно для каждого спортсмена с учетом характера заболевания или травмы, сроков, прошедших с момента их возникновения, а также возраста, квалификации, пола и личностных особенностей.

В подборе средств восстановительного лечения (средства ЛФК, физиотерапевтические процедуры, приемы мануальной и рефлексотерапии, психокоррекции) определяющим является не столько характер тренировочной и соревновательной деятельности, сколько его общее состояние. Поэтому объем и интенсивность ТН в комплексной терапии должны быть строго адекватными. Чем выше квалификация, тем в более ранние сроки в комплекс восстановительных мероприятий следует включать специальные средства. Двигательная активность спортсмена должна быть построена таким образом, чтобы с первых же дней

противостоять снижению общей работоспособности и детренированности.

5. Принцип дозированной нагрузки – предъявление ТН и СН строго определенного объема и интенсивности. Это обеспечивает оптимизацию функций двигательного сегмента и работы внутренних органов, а также динамический контроль за их функциональным восстановлением.

Показателем эффективности реабилитационных мероприятий является восстановление высокого уровня физических и психологических качеств спортсмена.

Применение восстановительных средств основано на соблюдении ряда общих методических положений:

эффективность применения восстановительных средств зависит от характера и объема тренировочной нагрузки;

длительное использование одних и тех же средств снижает результаты их действия;

комплексное применение нескольких средств восстановления усиливает действие каждого и общий их эффект;

к средствам «локального» воздействия адаптация происходит быстрее, чем к средствам общего воздействия.

При составлении индивидуальной схемы применения восстановительных средств необходимо руководствоваться такими рекомендациями:

после выполнения большой по объему и интенсивности ТН целесообразно применять преимущественно средства общего воздействия (например, сауна в сочетании с массажем и водными процедурами);

если ТН приходилась преимущественно на отдельные группы мышц (например, верхних и нижних конечностей, туловища и т.д.), то эффективнее применение «локальных» воздействий (например, сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, вибромассаж и т.д.) в сочетании с локальными физиотерапевтическими процедурами.

В процессе восстановительного лечения для поддержания подготовленности спортсмена применяют следующие средства:

психокоррекцию;

ЛФК (коррекция положением, физические упражнения в палате, зале ЛФК и лечебном бассейне, тракционная терапия);

физиотерапевтические процедуры;

приемы мануальной терапии;

рефлексотерапия;

массаж;

спортивное питание.

Мероприятия и средства восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного учебно-тренировочного цикла, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью в процессе УТЗ и выступлений в спортивных соревнованиях по баскетболу. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

рациональная организация и программирование УТЗ, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного этапа спортивной подготовки;

целесообразное построение одного УТЗ, предполагающее оптимальное сочетание различных ТН и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

рациональная организация различных межигровых циклов с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих УТЗ.

Педагогические средства восстановления для тренера по баскетболу являются определяющими в УТП и соревновательном процессе.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации приспособительных и восстановительных процессов в ходе подготовки квалифицированных спортсменов-учащихся. Но применять их следует в соответствии с динамикой ТН и СН и их состоянием.

В подготовительном и соревновательном периодах эти средства в комплексе с витаминами используют только в период значительных ТН и СН (но не в дни сниженной ТН и СН или отдыха). Очень важно подбирать их комплекс индивидуально. Назначение какого-либо препарата – прерогатива врача, тренер должен быть информирован об этом.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (души, ванна, бассейн), баню (сауну), физические факторы (электро-, свето-), массаж.

Восстановительные мероприятия, как правило, планируются на конец учебно-тренировочного МКЦ перед днем отдыха. В качестве восстановления обычно используют банные процедуры, общий ручной массаж, гидромассаж. В наиболее напряженные периоды подготовки дополнительно рекомендуется легкая баня в середине недели.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря

повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Используются тепловые ванны с различными добавлениями (хвойный экстракт, эвкалипт и другие). Температура воды 36 – 37 градусов, продолжительность принятия ванны 10 – 15 минут.

Напряженные ТН и СН утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение УТП, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к распорядку дня, труда, УТЗ, отдыха, питания.

В современном баскетболе в связи с увеличением ТН и СН, сокращением межигровых интервалов, проблема восстановления работоспособности приобретает особенно важное значение.

Восстановительные мероприятия в баскетболе проводятся главным образом в двух направлениях:

в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической и психической готовности к следующему матчу;

в повседневном УТП в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, связанного с неотъемлемой его частью – утомлением.

Период отдыха и восстановления столь же важен для результативности физической подготовки, как и для всего УТП в целом.

Все виды воздействия восстановительного характера являются для

организма дополнительными раздражителями, которые дают дополнительную ТН на другие системы и органы. Поэтому использование различных факторов, ускоряющих восстановительные процессы, должно быть планомерным и всесторонне обоснованным.

Конечным результатом реабилитационных мероприятий является восстановление функциональных возможностей организма в целом, не существует единых средств восстановления.

ГЛАВА 11 АНТИДОПИНГОВАЯ РАБОТА

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов в группах СПС и ВСМ.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

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

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по

месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА nada.by.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

индивидуальные консультации спортивного врача;

анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в

соревнованиях в период годового цикла;

разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, должно быть предоставлено спортсменам в соответствии с требованиями стандарта спортивной подготовки и включать в себя:

оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки;

спортивную экипировку;

проезд к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питание и проживание в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации из соответствующего бюджета.

Перечень инвентаря, спортивной одежды и обуви специального назначения необходимый для прохождения спортивной подготовки, указан в постановлении Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении спортсменов, спортсменов-спортсменок, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Оборудование необходимое для организации и проведения УТП:

конструкция баскетбольного щита в сборе (опора – стойка, щит, кольцо, сетка (2 – 8 шт. на один игровой зал, площадку).

Рекомендуемые нормы обеспечения спортивным инвентарем индивидуального пользования спортсменов и тренеров:

мяч баскетбольный (1 шт. на спортсмена);

сумка для мячей (1 шт. на группу);

насос (1 шт. на группу);

доска тактическая/демонстрационная (1 шт. на тренера).

Рекомендуемые нормы обеспечения спортивным инвентарем и

расходными материалами, используемыми для обеспечения УТП или медицинских целей на 1 год:

мяч футбольный, волейбольный (по 1 шт. на одну группу);
 лестница координационная (2 шт. на одну группу);
 утяжелители для рук и ног (1 шт. на спортсмена);
 эспандер (различных видов) (1 шт. на спортсмена);
 скакалка (1 шт. на спортсмена);
 секундомер (1 шт. на тренера);
 свисток (1 шт. на тренера);
 мяч набивной (10 шт. на группу);
 барьеры тренировочные (8 шт. на группу);
 палка гимнастическая (1 шт. на спортсмена);
 диск балансировочный (гимнастический) (2 шт. на одну группу);
 обруч гимнастический (1 шт. на спортсмена);
 фишки (конусы) для разметки (от 6 до 16 шт. на группу);
 наколенники (от 6 до 12 комплектов на группу);
 налокотники (от 6 до 12 комплектов на группу);
 голеностопники (от 6 до 12 комплектов на группу);
 тейпы и подтейпники (по медицинским показаниям);
 сетка баскетбольная (1 шт. на одно кольцо по мере необходимости).

Рекомендуемые нормы обеспечения спортивной одежды, обувью общего назначения спортсменов и тренеров:

костюм спортивный (1 шт. на спортсмена, 1 шт. на тренера);
 костюм ветрозащитный (1 шт. на спортсмена, 1 шт. на тренера);
 жилет утепленный (1 шт. на спортсмена, 1 шт. на тренера);
 костюм утепленный (куртка, брюки) (1 шт. на спортсмена, 1 шт. на тренера);
 шорты спортивные (1 шт. на спортсмена, 1 шт. на тренера);
 туфли кроссовые (1 шт. на спортсмена, 1 шт. на тренера);
 шапочка спортивная (1 шт. на спортсмена-учащегося, 1 шт. на тренера);
 бейсболка (1 шт. на спортсмена, 1 шт. на тренера);
 носки (1 пара на спортсмена, 1 пара на тренера);
 сумка спортивная (рюкзак) (1 шт. на спортсмена, 1 шт. на тренера).

Рекомендуемые нормы обеспечения спортивной одежды, обувью специального назначения спортсменов и тренеров:

костюм спортивный (разминочный) (1 шт. на спортсмена);
 обувь для баскетбола (специальная) (1 шт. на спортсмена);
 комплект формы игровой (1 шт. на спортсмена);
 майка разминочная (1 шт. на спортсмена);
 жилет тренировочный (манишка) (1 шт. на спортсмена).

При введении новых модификаций, наименований спортивного имущества в связи с изменением технического совершенствования видов спорта, требований к амуниции и экипировке спортсменов, использованию спортивного снаряжения и оборудования организации по согласованию с учредителем могут приобретать спортивное имущество взамен предусмотренного нормами и нормативами.

РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила баскетбола, правила поведения на площадке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии тренера в дальнейшем.

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены этапа СПС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы УТЗ для различных частей подготовки: разминки, основной и заключительной части; проводить УТЗ в группах НП.

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 ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Судейская практика.

Спортсмены должны знать официальные правила, судить официальные спортивные соревнования.

Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 60 приложения 1.

РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

§ 1. Общие требования

1. К УТЗ по баскетболу допускаются дети с 7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию баскетболом и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

2. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

3. Спортсмены должны:

- соблюдать правила поведения, расписание УТЗ, установленные режимы занятий и отдыха;

- извещать тренера о любой ситуации, угрожающей жизни и здоровью, каждом несчастном случае, происшедшем во время занятий, замеченных неисправностях оборудования, об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков острого заболевания;

- соблюдать правила пожарной безопасности, знать место расположения первичных средств пожаротушения;

- знать и соблюдать правила личной гигиены.

4. При проведении УТЗ по баскетболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу, площадке;
- наличие посторонних предметов на площадке;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при столкновениях, нарушениях правил проведения игры, при падениях.

5. Запрещается:

- спортсменам приступать к УТЗ или выезжать на спортивные соревнования без медицинского допуска;

- спортсменам приступать к УТЗ без прохождения инструктажа о необходимых мерах безопасности, профилактике травматизма, мерах оказания первой медицинской помощи;

при проведении УТЗ использовать неисправный и имеющий дефекты инвентарь;

приступать к УТЗ при отсутствии тренера, спортивной одежды и спортивной обуви.

6. Во время УТЗ необходимо соблюдать установленный режим УТЗ и отдыха.

7. УТЗ должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

8. При проведении УТЗ в зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой помощи при травмах.

9. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему и информировать об этом администрацию организации.

10. При неисправности спортивного инвентаря спортсмены обязаны прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

11. Администрации организации проводить проверку физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) оборудования раз в месяц и на основании проверки оформлять акт готовности физкультурно-спортивных сооружений к проведению УТЗ.

12. В случае неготовности физкультурно-спортивных сооружений, спортивного инвентаря и (или) оборудования тренер, проводящий физкультурно-оздоровительное мероприятие (тренировку) письменно по согласованию с администрацией организации информирует организацию о необходимости ремонта физкультурно-спортивного сооружения и (или) оборудования.

13. УТЗ не проводятся в сложных метеорологических условиях, не готовности физкультурно-спортивных сооружений, неисправности спортивного инвентаря и (или) оборудования, отсутствия утвержденного в установленном порядке акта готовности физкультурно-спортивных сооружений к проведению УТЗ.

14. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности.

§ 2. Требования по технике безопасности перед началом УТЗ

15. Тренер до начала УТЗ обязан проверить исправность, надежность установки и крепления спортивного оборудования, его соответствие нормам техники безопасности, состояние и отсутствие

посторонних предметов на полу или спортивной площадке. При обнаружении неисправностей, которые могут повлечь получение травм или повреждений при проведении занятий – устраняет собственными силами или сообщает руководству для устранения выявленных нарушений.

16. Опоздавшие к началу УТЗ спортсмены не допускаются к ней.

17. Тренер обязан качественно проводить разминку в соответствии с возрастом и подготовленностью спортсменов.

18. Об обнаруженных нарушениях требований техники безопасности спортсменов обязан сообщить тренеру.

§ 3. Требования по технике безопасности во время УТЗ

19. Необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять правила проведения УТЗ и спортивного соревнования.

20. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) и указания тренера, судьи.

21. Во время УТЗ в зале не должно быть посторонних лиц.

22. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях учащийся должен уметь применять приемы самостраховки.

23. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

24. При УТЗ в тренажерном зале:

спортсмены должны соблюдать правила использования тренажеров, установленные режимы занятий и отдыха;

соблюдать личную гигиену – стелить полотенце, чтобы не оставлять на тренажере следы пота;

каждую тренировку обязательно начинать с разминки;

соблюдать правильную индивидуальную методику УТЗ и принцип последовательности и постепенности в наращивании нагрузок;

тщательно контролировать технику выполнения упражнений;

выполнение базовых упражнений необходимо производить при страховке со стороны партнера либо тренера;

при выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности;

запрещается брать блины, гантели, грифы штанги влажными руками;

не допускается перегрузка тренажерных устройств сверх нормы дополнительным навешиванием грузов;

разбирая стоящую на стойках штангу, снимать диски попеременно (один диск с одной стороны, затем один диск с другой);

запрещается работа на неисправных тренажерах. В случае обнаружения неисправностей (надрыв троса, механические повреждения) сообщить об этом тренеру, либо инструктору зала;

соблюдать чистоту и порядок в зале;

после выполнения упражнений занимающийся обязан убрать спортивное оборудование (блины, гантели, инвентарь и т.д.) на специально отведенные места;

запрещается приступать к занятиям в зале при незаживших травмах и общем недомогании.

§ 4. Требования по технике безопасности по окончании УТЗ

25. По окончании УТЗ, спортивных соревнований спортсмен обязан:

убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

снять спортивную одежду и спортивную обувь;

принять душ;

сообщить тренеру обо всех неполадках, возникших во время УТЗ.

§ 5. Требования по технике безопасности при аварийных ситуациях

26. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить УТЗ. УТЗ продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря, и разрешения тренера.

27. При получении спортсменом травмы тренер должен оказать первую медицинскую помощь пострадавшему и при необходимости вызвать медицинский персонал.

28. При возникновении пожара в спортивном зале тренер должен немедленно принять меры к эвакуации спортсменов из зала, сообщить об этом в ближайшую пожарную часть и администрации спортивного сооружения. Принять меры по тушению пожара имеющимися средствами пожаротушения.

29. При плохом самочувствии спортсмену необходимо прекратить УТЗ и сообщить об этом тренеру.

30. При несчастном случае необходимо:

быстро принять меры по предотвращению воздействия травмирующих факторов на потерпевшего, оказанию потерпевшему первой помощи, вызову на место происшествия медицинских работников или доставке потерпевшего в организацию здравоохранения;

сообщить о происшествии администрации, обеспечить до начала расследования сохранность обстановки, если это не представляет опасности для жизни и здоровья людей.

31. При поражении электрическим током необходимо освободить пострадавшего от действия тока (выключить рубильник, перерубить провод, оттянуть или отбросить его сухой палкой, шестом). Не прикасаться к пострадавшему, пока он находится под действием тока. Доврачебную помощь оказывать сразу после прекращения воздействия электрического тока. После оказания первой помощи пострадавший должен быть отправлен в ближайшую организацию здравоохранения. При подозрении повреждения позвоночника пострадавшего нужно транспортировать только в положении лежа на жестком основании.

32. При прекращении подачи электроэнергии, замыкании или обрыве в системе электропитания, при появлении запаха гари спортсмену следует доложить о случившемся тренеру или другому должностному лицу для дальнейшего принятия мер по устранению неисправностей.

§ 6. Профилактика травматизма

Баскетбол характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником. Перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков могут привести к различным травмам.

По характеру повреждений в баскетболе наиболее часто наблюдаются ушибы и растяжения связок, часты также ссадины и потертости. Типичными травмами являются надрывы мышц, повреждения менисков и связочного аппарата коленного и голеностопного суставов. В предотвращении травматизма в баскетболе существенную роль играют общеразвивающие и специальные упражнения. Они обеспечивают разностороннее воздействие на организм, постоянную смену различных положений тела, способствуют укреплению мышц, суставов и связок опорно-двигательного аппарата и служат надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний.

Основными причинами травматизма в баскетболе являются:

1. Неправильная организация УТЗ, спортивных соревнований и недостатки в методике их проведения (недостаточный уровень теоретической и методической подготовки тренера, отсутствие постепенности в повышении нагрузки, недостаточная разминка или отсутствие ее, нерациональное расписание учебно-тренировочных занятий и графика соревнований, т.д.);

2. Неудовлетворительное состояние мест занятий и

неблагоприятные условия проведения занятий (плохое состояние спортивной площадки, несоблюдение гигиенических норм освещенности, вентиляции, температуры воздуха, слишком высокая или низкая температура воздуха, дождь и т.п.);

3. Неудовлетворительное состояние оборудования, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсмена (жесткие (перекаченные) мячи, спортивная обувь не соответствует размеру стопы и имеет скользкую подошву, спортивная одежда не соответствует росту спортсменов;

4. Нарушение правил врачебного контроля (допуск спортсменов к тренировкам и соревнованиям без медицинского освидетельствования, несоблюдение принципа распределения спортсменов в соответствии с состоянием здоровья, степени подготовленности, пола и возраста, возврат спортсменов к тренировкам без предварительного медицинского осмотра, отсутствие постоянного и систематического врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов в течение годичного цикла тренировок);

5. Нарушения спортсменами техники безопасности и игровой дисциплины во время тренировок и соревнований (проведение тренировочных занятий без тренера, применение во время игры грубых и опасных приемов (толчки, подножки и т.п.), поспешность, недостаточная внимательность, излишний азарт и др.).

Кроме того, к причинам спортивного травматизма можно отнести недостаточную подготовленность спортсменов к выполнению задаваемых физических нагрузок (например, в связи с длительными перерывами в тренировках, или недавно перенесенным заболеванием, ведущим к снижению функционального состояния спортсмена).

Причинами спортивного травматизма может быть состояние утомления и как следствие его – расстройство координации, ухудшение защитных реакций и внимания, изменение возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата – все это ведет к нарушению правильного выполнения движений и может вызвать травму. Кроме того, утомленные мышцы медленнее и слабее реагируют на опасное растягивание.

В предотвращении травматизма в баскетболе существенную роль играют общеразвивающие и специальные упражнения. Они обеспечивают разностороннее воздействие на организм, постоянную смену различных положений тела, способствуют укреплению мышц, суставов и связок опорно-двигательного аппарата и служат надежным профилактическим средством против травм и многих заболеваний.

Необходимо правильно выбирать место проведения тренировок, проверять весь инвентарь на возможность его безопасного использования, использовать экипировку, соответствующую выбранному спорту, устанавливать физические нагрузки в соответствии с возможностями

организма, проводить медосмотр, правильная разминка (одно из основных средств профилактики травматизма). Медосмотр рекомендуется проводить не реже одного раза в год. Методами предотвращения также могут стать установка правильного и сбалансированного рациона в соответствии с теми или иными особенностями организма, закаливание организма, не забывать о самоконтроле и педагогическом контроле во время тренировок.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на УТЗ и вне их.
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
7. Применять упражнения на расслабление и массаж.
8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по баскетболу и рекомендуемых для применения в планировании и при проведении УТЗ:

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров/ Х.-М. Бусета [и др.]. – изд. Международной федерации Баскетбола (ФИБА) совместно с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров (ЕАБТ). – 2000.
2. Белаш, В.А. Подготовка спортсменов младшего возраста: Учебно-методическое пособие/ В.А. Белаш – Николаев: Изд-во “Илион”, 2009. – 240 с.
3. Бондарь, А.И. Учебная программа по баскетболу/ А.И. Бондарь, В.М. Колос – Минск, 2004. – 136 с.
4. Всемирный антидопинговый кодекс – World anti-doping code / НАДА, Минск, 2021.
5. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.

6. Гомельский, А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.
7. Закон Республики Беларусь от 04.01.2014 № 125-З «О физической культуре и спорте».
8. Закон Республики Беларусь от 16.07.2008 № 401-З «О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте».
9. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке: рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры в качестве пособия для студентов учреждений высшего образования/ Е. И. Иванченко - 6-е изд., стер. – Мн.: БГУФК, 2020.
10. Инструкционный материал для тренеров баскетбольная федерация Эстонии. – Таллинн, 2020.
11. Книга тренеров NBA: техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола: [пер. с англ. Н.А. Андриянова, А.А. Рудницкой]. - М.: Эксмо, 2018. – 368 с.
12. Кодекс Республики Беларусь от 26.07.1999 N 296-З «Трудовой кодекс Республики Беларусь».
13. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.
14. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие для студентов ВУЗов, обучающихся по специальности «Физическая культура»/ Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – Москва: Академия, 2010. – 335, [1] с.
15. Педагогический контроль за специальной технической подготовленностью спортсменов в учебно-тренировочном процессе по баскетболу, волейболу, гандболу и теннису: пособие / А.Г. Мовсесов [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – 51 с.
16. Технология спортивной тренировки: анализ творчества отечественных и зарубежных тренеров по баскетболу/ Е.Р.Яхонтов [и др.]. - СПб, 2014 - 112 с.
17. Указ Президента Республики Беларусь от 24.05.2018 № 201 (ред. от 29.12.2020) «О противодействии допингу в спорте».
18. Хроменкова, Е.В. Педагогический контроль в научно-методическом обеспечении подготовки спортсменов/ Е.В. Хроменкова – Минск: РНПЦ спорта, 2020. – 28 с.

Таблица 1. Структура системы многолетней спортивной подготовки

Группа	Минимальная наполняемость учебных групп	Недельная учебная нагрузка	Годовая учебная нагрузка
НП 1	10 – 17	6	312
НП 2	10 – 17	6	312
НП 3	10 – 17	6	312
УТ 1	10 – 15	9	468
УТ 2	10 – 15	12	624
УТ 3	10 – 13	15	780
УТ 4 – 7	10 – 13	18	936
СПС 1	6 – 9	21	1092
СПС 2	6 – 9	23	1196
СПС 3 – 6	6 – 9	26	1352
ВСМ	6 – 8	30 – 32	1560 – 1664

Таблица 2. Примерный годовой учебный план

Содержание занятий	Учебные группы										
	НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6	ВСМ
	РЕЖИМ РАБОТЫ УЧЕБНЫХ ГРУПП В НЕДЕЛЮ (академических часов в минутах)										
	6	6	6	9	12	15	18	21	23	26	30 – 32
I. Теоретические занятия	405	540	540	1035	1395	1305	1305	1305	1557	2025	Разрабатывается СУСУ, на базе которого функционируют группы ВСМ в зависимости от уровня и этапа спортивной подготовки
II. Практические занятия	13635	13500	13500	20025	26685	33795	40815	47835	52245	58815	
2.1. ОФП	5310	4230	3105	4590	5580	5490	6030	6210	6795	7740	
2.2. СФП	1890	1980	2250	2970	4230	5895	7290	8640	9990	11970	
2.3. Техническая подготовка	2790	3240	3375	5040	6705	7245	8145	7650	7335	7110	
2.4. Тактическая подготовка	1665	1800	1845	2700	3915	4815	6570	8595	10170	11610	
2.5. Интегральная (игровая)	1260	1530	1665	1395	1935	2340	3105	4725	5310	5940	
2.5. Спортивные соревнования	540	540	1080	2070	2790	3060	4005	5355	5670	6525	
2.6. Контрольно-переводные нормативы	180	180	180	180	270	315	405	450	540	540	
2.8. Психологическая подготовка	-	-	-	720	900	1125	1665	1800	1935	2700	
III. Судейская практика	-	-	-	-	-	720	810	810	900	1080	Разрабатывается СУСУ, на базе которого функционируют группы ВСМ в зависимости от уровня и этапа спортивной подготовки
III. Медицинские обследования	Вне сетки часов			360	360	360	360	360	360	360	
IV. Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов					2430	2430	2430	3240	3240	
Итого минут:	14040			21060	28080	35100	42120	49140	53820	60840	70200 – 74880

Таблица 3. Рекомендуемые размеры баскетбольных мячей по возрастам

Возраст	Юноши	Девушки
7, 8 лет	3, 5	3, 5
8, 9 лет	5	5
9, 10 лет	5	5
10, 11 лет	5	5
11, 12 лет	6	5
12, 13 лет	6	5
13, 14 лет	6	5
14, 15 лет	7	6
15, 16 лет	7	6
16 и старше	7	6

Таблица 4. Нормативы для зачисления в группы НП 1 года подготовки

Нормативы, единицы измерений	Юноши				Девушки		
	оценка	7 лет	8 лет	9 лет	7 лет	8 лет	9 лет
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	145 и более	154 и более	162 и более	142 и более	145 и более	158 и более
	4	138	146	156	128	130	143
	3	127	130	148	120	122	135
	2	110	119	138	105	113	127
	1	109 и менее	118 и менее	137 и менее	104 и менее	112 и менее	126 и менее
Бег 20 метров с высокого старта, сек	5	4,2 и менее	4,0 и менее	3,8 и менее	4,4 и менее	4,2 и менее	4,0 и менее
	4	4,6	4,4	4,2	5,0	4,8	4,5
	3	5,0	4,8	4,6	5,4	5,0	4,8
	2	5,2	5,0	4,8	5,8	5,4	5,2
	1	5,3 и более	5,1 и более	4,9 и более	5,9 и более	5,5 и более	5,3 и более
Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см	5	9 и более	8 и более	8 и более	12 и более	12 и более	12 и более
	4	3	3	3	6	8	9
	3	1	1	1	2	4	6
	2	-2	-2	-2	0	1	2
	1	-3 и менее	-3 и менее	-3 и менее	-1 и менее	0 и менее	1 и менее

Таблица 5. Уровень общей подготовленности для зачисления в группы НП
1 года подготовки

Количество контрольно- переводных нормативов	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Неудовле- творительно
3 теста	13 и более	11 – 12	9 – 10	8 и менее

Таблица 6. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп НП 1 года подготовки

Нормативы, единицы измерений	оценка	Юноши	Девушки
		7, 8 лет	7, 8 лет
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	154 и более	145 и более
	4	146	130
	3	130	122
	2	119	113
	1	118 и менее	112 и менее
Бег 20 метров с высокого старта, с	5	4,0 и менее	4,2 и менее
	4	4,2	4,4
	3	4,4	4,6
	2	4,6	4,8
	1	4,7 и более	4,9 и более
Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см	5	10 и более	15 и более
	4	7	10
	3	4	6
	2	0	4
	1	-1 и менее	3 и менее
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	37 и более	35 и более
	4	33	31
	3	29	26
	2	25	21
	1	24 и менее	20 и менее
Челночный бег 4х9, с	5	11,00 и менее	11,70 и менее
	4	11,39	12,01
	3	11,90	12,5
	2	12,55	12,9
	1	12,56 и более	13,0 и более

Таблица 7. Нормативные оценки по технической подготовленности для групп НП 1 года подготовки

Нормативы, единицы измерений	оценка	Юноши	Девушки
		7, 8 лет	7, 8 лет
Скоростное ведение, количество препятствий	5	24 и более	23 и более
	4	22	21
	3	20	19
	2	18	17
	1	17 и менее	16 и менее

Таблица 8. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп НП 2 года подготовки

Нормативы, единицы измерений	оценка	Юноши	Девушки
		8, 9 лет	8, 9 лет
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	166 и более	160 и более
	4	160	145
	3	150	137
	2	140	130
	1	139 и менее	129 и менее
Бег 20 метров с высокого старта, с	5	3,8 и менее	4,0 и менее
	4	4,0	4,2
	3	4,2	4,4
	2	4,4	4,6
	1	4,5 и более	4,7 и более
Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см	5	10 и более	15 и более
	4	8	10
	3	5	7
	2	2	5
	1	1 и менее	4 и менее
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	39 и более	37 и более
	4	35	33
	3	31	29
	2	27	25
	1	26 и менее	24 и менее
Челночный бег 4х9, с	5	10,82 и менее	11,10 и менее
	4	11,15	11,70
	3	11,60	11,97
	2	11,91	12,46
	1	11,92 и более	12,47 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	5	28 и более	20 и более
	4	23	15
	3	18	11
	2	13	7
	1	12 и менее	6 и менее

Таблица 9. Нормативные оценки по технической подготовленности для групп НП 2 года подготовки

Нормативы, единицы измерений	оценка	Юноши	Девушки
		8, 9 лет	8, 9 лет
Скоростное ведение, количество препятствий	5	26 и более	25 и более
	4	24	23
	3	22	21
	2	20	19
	1	19 и менее	18 и менее
Перемещение, с	5	16,3 и менее	16,5 и менее
	4	16,8	17,0
	3	17,2	17,4
	2	17,6	17,9
	1	17,7 и более	18,0 и более
Броски после перемещений, количество попаданий	5	5 и более	5 и более
	4	4	4
	3	3	3
	2	2	2
	1	1 и менее	1 и менее

Таблица 10. Нормативные оценки по физической подготовленности для групп НП 3 года подготовки

Нормативы, единицы измерений	оценка	Юноши	Девушки
		9, 10 лет	9, 10 лет
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	185 и более	169 и более
	4	175	160
	3	165	151
	2	155	142
	1	154 и менее	141 и менее
Бег 20 метров с высокого старта, с	5	3,6 и менее	3,8 и менее
	4	3,8	4,0
	3	4,0	4,2
	2	4,2	4,4
	1	4,3 и более	4,5 и более
Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см	5	10 и более	15 и более
	4	9	11
	3	6	8
	2	1	5
	1	0 и менее	4 и менее
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	41 и более	39 и более
	4	37	35
	3	33	31
	2	29	27
	1	28 и менее	26 и менее
Челночный бег 4х9, с	5	10,50 и менее	10,70 и менее
	4	10,80	11,00
	3	11,20	11,40
	2	11,50	11,90
	1	11,51 и более	11,91 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество повторений	5	29 и более	21 и более
	4	24	16
	3	19	12
	2	14	8
	1	13 и менее	7 и менее
Комплексный тест, с	5	18,4 и менее	18,6 и менее
	4	18,7	18,9
	3	19,2	19,4
	2	19,7	19,9
	1	19,8 и более	20,0 и более
6-минутный бег, м	5	1255 и более	1250 и более

	4	1180	1140
	3	1125	1025
	2	1030	950
	1	1029 и менее	949 и менее

Таблица 11. Нормативные оценки по технической подготовленности для групп НП 3 года подготовки

Нормативы, единицы измерений	оценка	Юноши	Девушки
		9, 10 лет	9, 10 лет
Скоростное ведение, количество препятствий	5	28 и более	27 и более
	4	26	25
	3	24	23
	2	22	21
	1	21 и менее	20 и менее
Перемещение, с	5	15,9 и менее	16,3 и менее
	4	16,3	16,8
	3	16,8	17,3
	2	17,3	17,7
	1	17,4 и более	17,8 и более
Броски после перемещений, количество попаданий	5	6 и более	6 и более
	4	5	5
	3	4	4
	2	3	3
	1	2 и менее	2 и менее
Штрафные броски, количество попаданий	5	15 и более	15 и более
	4	10	10
	3	7	7
	2	5	5
	1	4 и менее	4 и менее

Таблица 12. Уровень физической, технической подготовленности спортсменов

Количество контрольно- переводных нормативов	Уровень			
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Неудовле- творительно
6 тестов – НП 1	27 и более	22 – 26	18 – 21	17 и менее
9 тестов – НП 2	40 и более	34 – 39	27 – 33	26 и менее
12 тестов – НП 3	54 и более	45 – 53	36 – 44	35 и менее

Примечание: ЗИП – занятия по индивидуальным планам.

Примечание: ЗИП – занятия по индивидуальным планам.

Таблица 15. План-график распределения учебной нагрузки для групп НП
3 года подготовки

[illegible]

Таблица 16. Примерный тематический план УТЗ для групп НП

Разделы подготовки	НП 1	НП 2	НП 3
1	2	3	4
1. Теоретическая подготовка			
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	45	45	-
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	45	45	45
Гигиена, закаливание. Распорядок дня и питание	45	90	90
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека	45	45	45
Места занятий, оборудование и инвентарь	45	45	—
Развитие баскетбола в мире и Республике Беларусь	45	45	45
Физическая подготовка	30	45	45
Техническая подготовка	30	45	45
Тактическая подготовка	30	45	45
Правила игры	45	90	90
Установки перед играми и разбор проведенных игр	—	—	90
Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных спортсменов-учащихся, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов		
Итого академических часов в минутах в год:	405	540	540
II. Практическая подготовка			
Физическая подготовка:	7200	6210	5355
– ОФП	5310	4230	3105
– СФП	1890	1980	2250
Техническая подготовка	2790	3240	3375
Тактическая подготовка	1665	1800	1845
Интегральная (учебные и контрольные игры)	1260	1530	1665
Спортивные соревнования	540	540	1080
Контрольно-переводные нормативы	180	180	180
III. Медицинское обследование	Вне сетки часов		
Итого академических часов в минутах в год:	13635	13500	13500
Всего академических часов в минутах в год:	14040	14040	14040

Таблица 17. Примерный тематический план теоретической подготовки для групп НП

Разделы подготовки	НП 1		НП 2		НП 3	
	Месяц проведения	Продолжительность, мин.	Месяц проведения	Продолжительность, мин.	Месяц проведения	Продолжительность, мин.
1	2	3	4	5	6	7
1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	Октябрь	45	Май	45	-	-
2. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	Сентябрь Март	25 20	Сентябрь Март	25 20	Сентябрь Март	25 20
3. Гигиена, закаливание. Распорядок дня и питание спортсменов	Ноябрь	45	Октябрь Май	45 45	Февраль Апрель Август	15 30 45
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов	Январь Март	20 25	Январь Март	20 25	Январь	45
5. Места занятий, оборудование и инвентарь	Сентябрь Январь	20 25	Сентябрь Январь	20 25	-	-
6. Развитие баскетбола в мире и Республике Беларусь	Февраль Апрель	25 20	Февраль Апрель	25 20	Март Май	15 30
7. Физическая подготовка	Декабрь Май	15 15	Ноябрь	45	Сентябрь Март	20 25
8. Техническая подготовка	Декабрь Май	15 15	Декабрь	45	Ноябрь Февраль	30 15
9. Тактическая	Декабрь	15	Февраль	20	Декабрь	30

подготовка	Май	15	Апрель	25	Март	15
10. Правила игры в баскетбол	Февраль	20	Март	45	Октябрь	45
	Апрель	25	Август	45	Август	45
11. Установки перед играми и разбор проведенных игр					Ноябрь	15
					Декабрь	15
					Февраль	15
					Март	15
					Апрель	15
					Май	15
12. Просмотр видеозаписей, игр квалифицированных команд, учебных фильмов и т.п.	Вне сетки часов					

Таблица 18. Наиболее благоприятные возрастные периоды развития физических качеств спортсменов

№	Физические способности		Возраст, лет								
			9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1.	Силовые										
2.	Скоростно силовые	Верхних конечностей (бросок набивного мяча)									
		Нижних конечностей (прыгучесть)									
3.	Скоростные	Скорость одиночного движения									
		Частота движений									
		Время двигательной реакции									
		Скорость перемещения									
4.	Координационные ловкость	Простые координации									
		Сложные координации									
		Точность движений									
5.	Выносливость										
6.	Гибкость										

Таблица 19. Планируемые показатели соревновательной деятельности на этапе НП

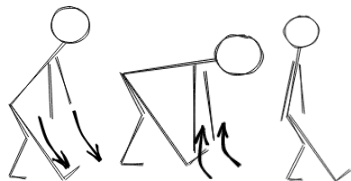
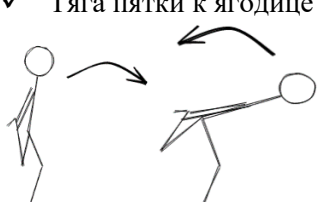
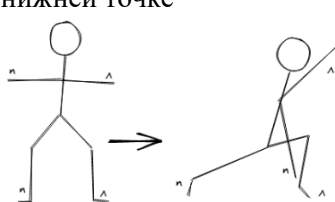
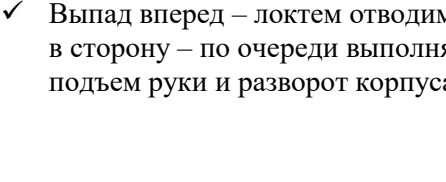
Виды спортивных соревнований	НП 1	НП 2	НП 3
Контрольные	1 – 9	5 – 10	10 – 15
Отборочные	–	–	1 – 3
Основные	1	1 – 5	5 – 7
Всего игр в год	2 – 10	6 – 15	20 – 25

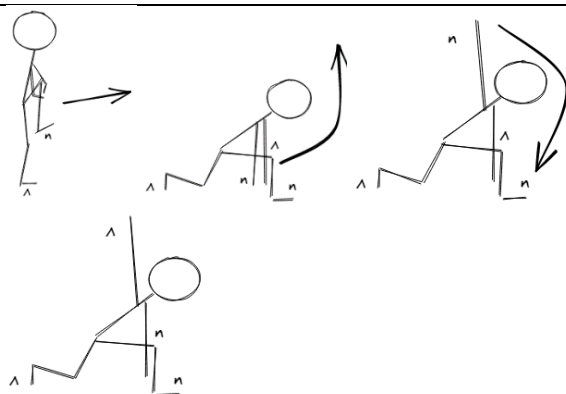
Таблица 20. Пример плана-конспекта УТЗ по физической подготовке

Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
I. Подготовительная часть	25 мин	
1. Построение, объяснение задач	1 мин	
2. Бег равномерный	400 м	ЧСС до 130 уд/мин
3. Общеразвивающие упражнения:	20 мин	
- разминка на основные группы мышц	5 мин	
- упор лежа, оттолкнувшись от пола руками и ногами, вернуться в исходное положение;	1 мин	
- прыжки на месте, каждый третий прыжок выше двух предыдущих: с разведением ног в стороны, руки вверх; ноги в стороны, врозь, руками коснуться носков; сгибая ноги, прогнуться, пальцами рук коснуться пяток	по 15 раз	После каждого вида прыжков – расслабить мышцы ног потряхиванием их
- «казачок»;	10 – 12 прыжков	
- упор лежа, ноги-врозь, движения ногами перемещаться по кругу по одному разу в каждую сторону (ось движения)	3 серии	
- стоя на расстоянии 0,5 м от стены, партнера, падая вперед, опереться на руки и согнуть их, оттолкнуться и прийти в исходное положение;	10-12 раз	
- прыжки в приседе (три), выпрыгивание вверх;	30 с	
- упор лежа, ноги-врозь, движения руками по часовой стрелке перемещаться по кругу;	3 серии	
- упражнение на расслабление – махи ногой в сторону – вверх (по 5-6 раз и смена ног).	2 серии	
II. Основная часть	60 мин	
1. Упражнения с набивными мячами (1 – 2 кг):	10 мин	
- подбрасывание мяча и его ловля;	по 10 раз	
- подбрасывание мяча, ловля его после 2 хлопков;	по 10 раз	
- передача мяча между партнерами (в 3-х– 5-ти м), стараясь передать мяч как можно быстрее (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, из положения стоя спиной к партнеру, двумя руками через голову.	5 мин	
2. Прыжковые упражнения с набивными мячами:		Выполняется в виде эстафет
- прыжки на одной, другой, на двух ногах;	по 10 прыжков (2 серии)	
- эстафета с мячом, дистанция 10 м: прыжками на двух, в обратную сторону ускорение без мяча;	3 раза	
- прыжками на двух (мяч между ног) – обратно ускоренно спиной вперед;	3 раза	
3. Исходное положение – лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой, ноги врозь. Скоростные наклоны вперед, мячом коснуться земли, вернуться в исходное положение	12 раз	

4. Исходное положение – стоя друг за другом; стоящий сзади ложится на спину, ноги подтягивает к груди; партнер садится ему на ступни; лежащий, выпрямляя ноги, подбрасывает партнера вверх	по 10 раз	
5. Прыжками на одной ноге преодолеть дистанцию, на которой расположены 3 набивных мяча, подобрать их поочередно (возврат спиной вперед); на старте мячи передаются партнеру, он разносит их по точкам (возврат спиной вперед)	3 серии	Первый мяч положить в 3–х метрах от старта, два мяча располагаются через 3 м друг от друга. Выполняется в виде эстафеты.
6. «Тачки» играют в ручной мяч, смена ролей произвольная	5 мин	Игра на двое ворот
7. Игра в баскетбол прыжками на одной ноге, на другой, на двух	30 с и смена ног	
8. Игра в баскетбол	смена пятерок через 1 мин	
III. Заключительная часть	5 мин	
1. Бег	400 м	Восстанавливающий бег
2. Упражнения на растягивание	1 мин	

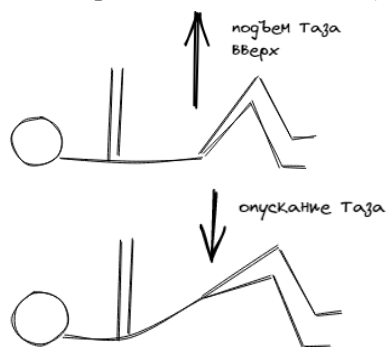
Таблица 21. Пример плана-конспекта УТЗ по технической подготовке

Части учебно-учебно-тренировочного занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Дата: Время:	Задачи: 1. Укрепление мышц кора. 2. Закрепление техники ведения мяча. 3. Закрепление техника броска с двух шагов.		
РАЗМИНКА 18 минут	ДИНАМИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА 1. <i>Разогрев тела</i> Ведение мяча в легком темпе, по кругу, со сменой направления, с финтами. 2. <i>Динамический стретчинг (основных групп мышц)</i> ✓ Наклоны вниз («вытирание») – нога впереди на пятке  ✓ Тяга пятки к ягодице с наклоном вперед  ✓ Перекат с ноги на ногу с паузой в нижней точке  ✓ Выпад вперед с выпрямлением передстоящей ноги, руки упором в пол, нога между рук  ✓ Выпад вперед – локтем отводим колено в сторону – по очереди выполняем подъем руки и разворот корпуса 	3-4 минуты По 5 раз на каждую ногу По 5 раз на каждую ногу По 5 раз на каждую ногу По 5 раз на каждую ногу	Этот блок выполняем на месте, без продвижения вперед. рука тянется к полу

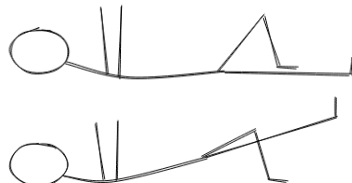


3. Мышцы туловища и задней поверхности бедра

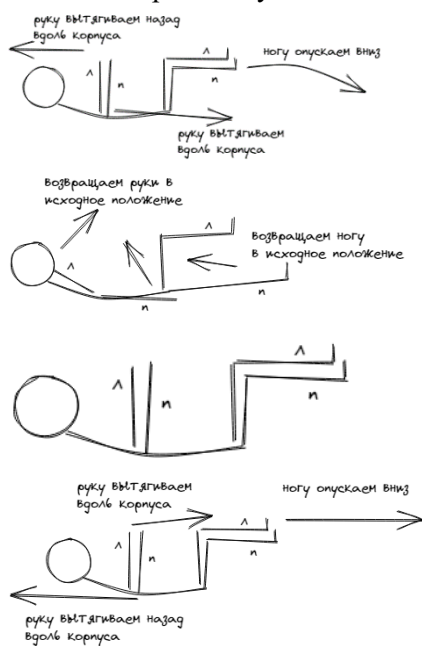
- ✓ Ягодичный мостик (руки подняты вверх, опора на стопы или пятки)



- ✓ Ягодичный мостик на одной ноге



- ✓ «Мертвый жук»

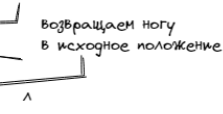
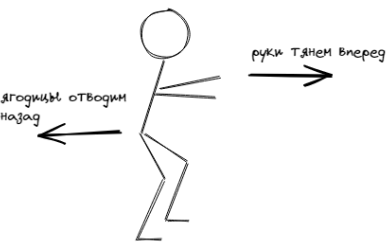
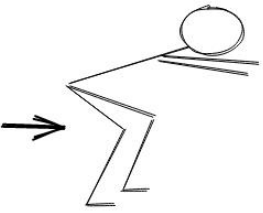
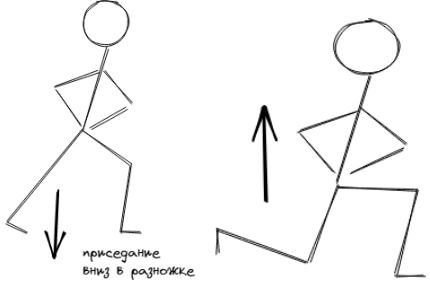


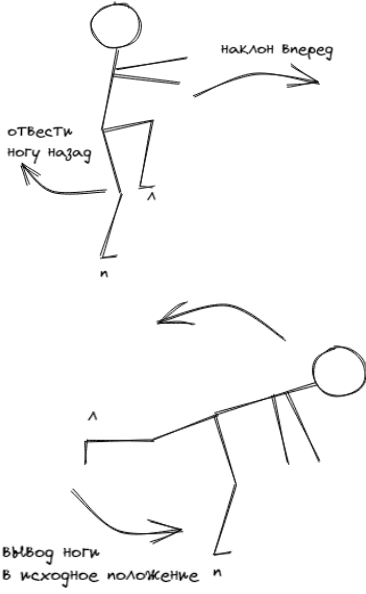
2 серии по 5-8 повторений

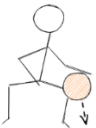
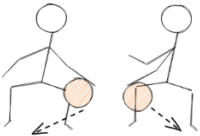
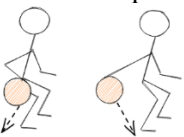
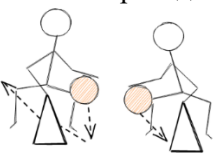
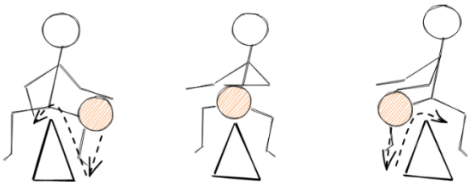
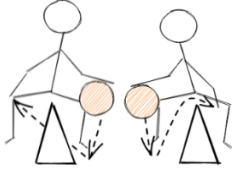
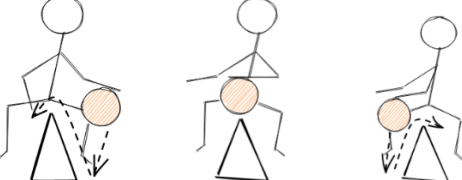
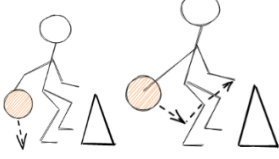
Этот блок выполняем на месте, продвижения вперед.

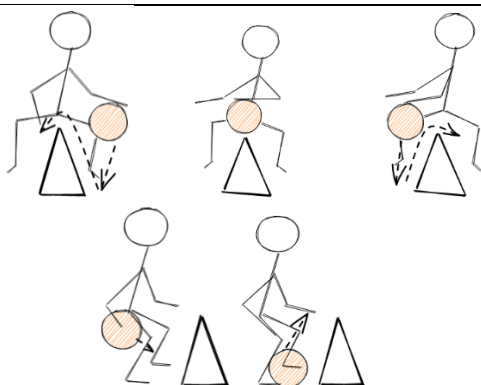
2 серии по 5-8 повторений на каждую ногу

2 серии по 8-10 повторений

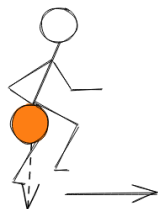
	Возвращаем руки в исходное положение  Возвращаем ногу в исходное положение  4. Шаблоны движений ✓ Приседания с вытянутыми вперед руками (с паузой в нижней точке)  ✓ Наклоны вперед   ✓ Присед в разножке  ✓ Журавлик	2 серии по 8 повторений 2 серии по 8 повторений По 8 раз на каждую ногу	Этот блок выполняем на месте, продвижения вперед. таз отводим назад — руки вытягиваем вперед колено касается пола
--	---	--	--

	 5. Упражнения в динамическом режиме ✓ Бег на месте ✓ Бег на месте с вращением рук вперед/назад ✓ Бег на месте с разворотом рук и корпуса назад ✓ Бег из стороны в сторону на месте (раз-два-три) ✓ В движении перекаты с ноги на ногу ✓ Слайды из стороны в сторону в движении ✓ Приставной шаг ✓ Мелкий скрестный шаг лицом/спиной ✓ «Кариока» ✓ Бег с высоким подыманием бедра ✓ Бег со сгибанием голени назад до касания пяткой ягодицы ✓ Бег боком высоко подымая бедро одной ногой (впереди идущей) ✓ Прыжки с кочки на кочку с фиксацией ✓ Боком два приставных шага – прыжок вверх – приземление с паузой ✓ Выпрыгивание вверх: колени и одноименная рука тянутся вверх	По 8 раз на каждую ногу	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 64 минуты	2. ВЕДЕНИЕ НА МЕСТЕ  Игроки располагаются в шахматном порядке на всей площадке, так чтобы было рядом свободное пространство. Перед каждым игроком конус и у каждого игрока мяч.		

	Игроки начинают с ведением мяча бег на месте («скип»). По свистку тренера занимают перед конусом широкую стойку для ведения и выполняют задание. – Жесткое сильное ведение мяча правой/левой рукой на месте (мяч сбоку от ноги).  Ротация плеч. Вторая рука укрывает мяч. – Широкий маятник перед собой правой/левой рукой.  – Широкий маятник сбоку справа/слева.  – Перевод перед собой с касанием конуса.  – Перевод сверху через конус – перевод перед собой.   – Перевод за спиной.  – Перевод под ногой 	по 20-30 повторений.	После того как выполнили заданное количество повторений, игроки снова переходят на бег на месте «скип». Свободная рука касается конуса
--	--	-----------------------------	--



Или выполняем упражнение
ВЕДЕНИЕ МЯЧА ПО ПРЯМОЙ (В
КОЛОННАХ, ДВИГАЯСЬ В ШИРОКОЙ
СТОЙКЕ)

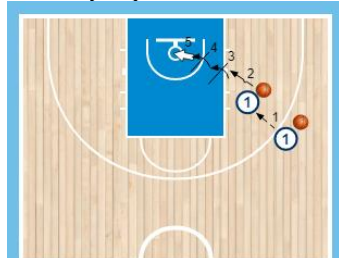


Задание:

- ✓ ведение мяча правой/левой рукой (низкое, не выше середины бедра);
- ✓ маятник перед собой правая/левая рука (маятник выполняем как можно к телу, рука практически вертикально полу);
- ✓ маятник сбоку правая/левая рука;
- ✓ промежуточный удар – cross – промежуточный удар (перевод выполняем одновременно с шагом по диагонали);
- ✓ промежуточный удар – перевод под ногой – промежуточный удар;
- ✓ промежуточный удар – перевод за спиной – промежуточный удар (одновременно с шагом выполняется перевод за спиной);
- ✓ ведение сбоку правой/левой рукой – jeb в сторону – мяч заносим в карман;
- ✓ jeb-cross;
- ✓ атакующая стойка (контактная) – ведение правой/левой рукой.

3. ТЕХНИКА БРОСКА С 2-Х ШАГОВ

Техника 2-х шагов после авто паса – уход с одним ударом – два шага с броском в кольцо



Перед игроком лежат либо два перевернутых конуса, либо две гимнастические палки, либо фишки. На расстоянии 1,0-1,5м друг от друга.

Игроки двигаются от лицевой до лицевой, в широкой стойке, маленькими (короткими) шагами. Каждый шаг выполняется немного по диагонали.

	Игрок располагается на трехочковой с мячом в руках. Если игрок выполняет два шага с правой стороны: 1 Игрок выполняет авто пас – принимает стойку тройной угрозы. 2 Игрок убирает мяч в правый карман и выполняет один удар в пол. Левая нога должна оказаться впереди перед первой палкой (перевернутым конусом). 3 Игрок выполняет первый шаг (правой ногой) через первую палку, при этом выносит мяч (подымает) на правое плечо. 4 2-ой шаг (более короткий) игрок выполняет левой ногой через вторую палку (перевернутый конус). Мяч выносим в позицию броска. 5 Игрок выпрыгивает вверх, вынося правое колено вперед, и выполняет бросок в кольцо правой рукой. Если игрок выполняет два шага с левой стороны: 1 Игрок выполняет авто пас – принимает стойку тройной угрозы. 2 Игрок убирает мяч в левый карман и выполняет один удар в пол левой рукой. Правая нога должна оказаться впереди перед первой палкой (перевернутым конусом). 3 Игрок выполняет первый шаг (левой ногой) через первую палку, при этом выносит мяч (подымает) на левое плечо. 4 2-ой шаг (более короткий) игрок выполняет правой ногой через вторую палку (перевернутый конус). Мяч выносим в позицию броска. 5 Игрок выпрыгивает вверх, вынося левое колено вперед, и выполняет бросок в кольцо левой рукой. 4. БАСКЕТБОЛ (ИГРА 4Х4 ИЛИ 5Х5) Задачи на игру: ✓ Обучение игре в защите: правильный выбор позиции относительно кольцо-мяч-игрок. ✓ Игра в защите на мяче: работа ног, работа рук. ✓ Обучение игре в нападение: открывание при вбрасывании, широкая игра в нападении, получение-разворот на кольцо-принятие решения. Обучение игре без ведения.		Каждый выполняем по 10-15 попаданий справа/слева
ЗАМИНКА 8 минут	Растяжка		

Таблица 22. Примерное распределение содержания учебного материала по годам подготовки

№ п/п		НП 1	НП 2	НП 3
Физическая подготовка				
ОФП				
1.	Комплексы дыхательных упражнений.	+	+	+
2.	Растяжка, комплексы упражнений.	+	+	+
3.	Координация. Медленный бег лицом, спиной вперед.	+	+	+
4.	Кисть. Прямые руки вперед. Сжать руки в кулак, разжать. Кисти до упора вниз, вверх.	+	+	+
5.	Заминка. Спокойный бег 5-10 минут.	+	+	+
6.	Голеностоп, равновесие. Все виды ходьбы лицом и спиной вперед: на всю стопу, на носках, на пятках, на внутренней или внешней стороне стопы.	+	+	+
7.	Голеностоп, равновесие. Стойка ноги врозь, перекачиваться на ступнях с пяток на носки и обратно. Ступни параллельно, под углом.	+	+	+
8.	Укрепление стоп. Узкая стойка ноги врозь, сведение и разведен носков и пяток (пятки вместе-носки врозь, пятки врозь-носки вместе).	+	+	+
9.	Голеностоп. Прыжки на месте на одной, двух ногах (заряженная стопа - «горячая сковорода»).	+	+	+
10.	Голеностоп, равновесие. Прыжки на одной ноге лицом (спиной) вперед.		+	+
11.	Голеностоп. Прыжки на двух ногах через линию вперед-назад. Стопы расположены параллельно линии.	+	+	+
12.	Голеностоп. Прыжки на двух ногах через линию боком (вправо-влево).	+	+	+
13.	Координация, прыгучесть. Прыжки с зажатым между голенями мячом лицом, спиной, боком вперед.		+	+
14.	Сила ног. Приседания на двух ногах.	+	+	+
15.	Прыжок в длину. Толчок двумя ногами. Приземление на мягкое покрытие.		+	+
16.	Работа рук, координация. Бег на месте, работа рук. Руки согнуты в локтях, кисти расслаблены.	+	+	+
17.	Координация.		+	+

	Бег боком - скрестный шаг.			
18.	Равновесие. Ходьба по скамейке лицом, спиной, боком вперед.	+	+	+
19.	Плечевой пояс, руки. Тачка в парах. Ходьба на руках в парах. Партнер прижимает ноги к бедрам.			+
20.	Плечевой пояс, руки, спина, пресс. Упор лежа, на пальцах. Прыжком перенос ног вперед - назад.			+
21.	Плечевой пояс, руки. Лечь на скамейку лицом вниз. Перемещаться по ней за счет рук (подтягивание).	+	+	+
22.	Плечевой пояс. Руки сжаты в кулак. Вращательные движения прямыми руками. Вперед, назад. Синхронно, асинхронно.	+	+	+
23.	Плечевой пояс, координация. Исходное положение: одна рука вверх, а вторая - внизу. Одна рука вращается вперед, а вторая - назад.	+	+	+
24.	Плечевой пояс. Метание теннисного мяча на точность.	+	+	+
25.	Пресс. Лежа на спине. Фиксируются ноги. Сгибание разгибание корпуса.	+	+	+
26.	Пресс. Лежа на спине. Фиксируются плечи. Ноги поднять, опустить. Ноги вместе, ноги разведены. Ножницы вверх - вниз, вправо - влево.		+	+
27.	В парах, сидя «спина к спине», передача мяча друг другу, разворачивая верхнюю часть туловища.		+	+
28.	Передача мяча голеностопами в парах, лежа на спине.			+
29.	Спина. Лежа лицом вниз. Упор на бедра на скамейку. Ноги фиксируются. Спина прямая. Поднимание и опускание туловища, голова вверх.		+	+
30.	Координация. На матах, лежа на спине, положение группировки. Раскачивания на спине.	+	+	+
31.	Координация. Кувырок вперед.		+	+
32.	Координация. Кувырок назад.			+
33.	Комплексное. Бег волка.	+	+	+

34.	Комплексное. «Каракатица» ногами вперед, головой вперед.		+	+
35.	Комплексное. Пролезть под планкой, установленной на высоте 30-50 см.	+	+	+
36.	Комплексное. В парах. Партнер стоит на коленях с упором на прямые руки. Пролезть под партнером.	+	+	+
37.	Комплексное. Ниточка-иглолочка.	+	+	+
38.	Заминка. Сесть на пол. Ноги прямые вместе. Достать головой колени.	+	+	+
39.	Равновесие, прыгучесть. Прыжки на двух ногах «по кресту».	+	+	+
40.	Прыжки, держа мяч между голеностопами.		+	+
41.	Стопы, прыгучесть. Скакалка. Прыжки на двух ногах.	+	+	+
42.	Координация, прыгучесть. Прыжки на месте на двух ногах. Одновременное изменение положения ног (перед собой, вперед-назад).	+	+	+
43.	Плечевой пояс, руки, спина. Упор лежа. Ноги на месте, перемещение по часовой стрелке (против часовой стрелки) на руках.			+
44.	Плечевой пояс, руки, спина. Упор лежа. Руки на месте, перемещение по часовой стрелке (против часовой стрелки) за счет ног.		+	+
45.	Спина. Лечь на скамейку лицом вниз, ноги свисают и расположены параллельно полу. Поднимание ног вверх до упора и опускание в исходное положение.		+	+
46.	Лежа на спине, мяч между голеностопами. Поднимание ног до касания мячом пола за головой, и возвращение в и.п.	+	+	+
47.	Сидя, поднимите ноги и пронесите мяч под коленями из одной руки в другую.	+	+	+
48.	Заминка. Стать на колени, сесть так, чтобы таз был между коленей, ступни раздвинуть в стороны. Лечь назад.	+	+	+
49.	Прыгучесть, пресс, спина. Прыжки на двух ногах - ноги к груди.		+	+
50.	Плечевой пояс, руки. Отталкивание руками от стены. Упор на пальцы.	+	+	+
51.	Разновидности упражнений на перекладине,		+	+

	шведской стенке.			
52.	Координация, прыгучесть. Прыжки на месте на двух ногах с разворотом на 90-180 градусов.	+	+	+
53.	Равновесие, прыгучесть, приземление. На двух ногах спрыгивать со скамейки и запрыгивать на нее.		+	+
54.	Голеностоп. Принять положение упор руками в стену под углом. Бег с подносом бедер к груди.	+	+	+
55.	Плечевой пояс, руки, спина. Упор лежа. Перемещение боком за счет рук и ног.		+	+
56.	Плечевой пояс, руки, спина. Упор лежа. Перемещение боком прыжком.			+
57.	Бег с высоким подниманием бедра.	+	+	+
58.	Бег со сгибанием голени назад до касания пяткой ягодицы.	+	+	+
Техника нападения				
Техника передвижений				
1.	Баскетбольная стойка.	+	+	+
2.	Бег спиной вперед.	+	+	+
3.	Бег боком - скрестный шаг.		+	+
4.	Остановка прыжком на две ноги.	+	+	+
5.	Остановка двумя шагами (правая-левая, левая-правая).	+	+	+
6.	Повороты вперед. Стойка, работа ног.	+	+	+
7.	Повороты назад. Стойка, работа ног.	+	+	+
8.	Старт из баскетбольной стойки. Вперед, назад, вправо, влево.	+	+	+
9.	Подскоки.	+	+	+
10.	Много скоки.	+	+	+
11.	Прыжок толчком одной ноги (правой, левой). Один шаг. Два шага. Во время бега.	+	+	+
12.	Прыжок толчком двух ног (правая-левая, левая-правая). Одним шагом - напрыжка. Двумя шагами - напрыжка. С места, в движении.		+	+
13.	Прыжки по кочкам (вперед-в сторону, на месте, назад-в сторону).	+	+	+
14.	Изменение направления и скорости бега лицом вперед.	+	+	+
15.	Приземление на две ноги, спрыгивание со скамейки.		+	+
16.	«Колесо».		+	+

17.	Бег «оленья».			+
18.	Изменение направления и скорости бега с разворотом через спину.		+	+
19.	Применение финтов на месте и в движении без мяча. «Кукушка».		+	+
20.	Степ на месте. На носках, пятками.	+	+	+
21.	Техника низкого старта.	+	+	+
22.	Старт из положения лежа.	+	+	+
23.	Прыжки в длину с места толчком двух ног.		+	+
24.	Прыжки через барьеры на двух ногах.		+	+
Игры				
1.	Коршун и наседка.	+	+	+
2.	Командная перестрелка.	+	+	+
3.	Караси и щуки.	+	+	+
4.	Невод.	+	+	+
5.	Воробьи и вороны.	+	+	+
6.	На свои места.	+	+	+
7.	Пионер бол.	+	+	+
8.	Достать шар.	+	+	+
9.	Пятнашки без мяча.	+	+	+
10.	Футбол.	+	+	+
11.	Комплексные эстафеты.	+	+	+
12.	Пятнашки с мячом. Ведение, передачи.	+	+	+
13.	Хоккей на полу.	+	+	+
14.	21 очко.			+
15.	«Американка».			+
16.	Баскетбол без ведения.	+	+	+
17.	Обручи.	+	+	+
18.	«Австралийские обручи».	+	+	+
19.	Салочки мячом: 4 на 3.	+	+	+
20.	«Пять очков».		+	+
21.	«Игра в статую».	+	+	+
22.	Игра в стаю.	+	+	+
23.	Ведение по линиям.	+	+	+
24.	Игра в зеркало.	+	+	+
25.	Игра в машину.	+	+	+
26.	Хвосты.	+	+	+
27.	Кошки-мышки.	+	+	+
28.	4 угла/4 квадрата.	+	+	+
29.	Рыбак.	+	+	+
30.	Волк и овцы.	+	+	+

31.	1-2-3 стоп.	+	+	+
32.	Игра в сигналы.	+	+	+
Техника владения мячом				
Жонглирование на месте				
1.	Баскетбольная стойка.	+	+	+
2.	Положение ладоней на мяче.	+	+	+
3.	Передача мяча из руки в руку перед собой.	+	+	+
4.	Вращение мяча вокруг корпуса.	+	+	+
5.	Ловля высоко подброшенного мяча двумя руками.	+	+	+
6.	Вращение мяча вокруг одной ноги.	+	+	+
7.	Вращение мяча между ног. Восьмерка.	+	+	+
8.	Передача мяча двумя руками между ног с ударом о пол. Вперед, назад.	+	+	+
9.	Передача мяча из руки в руку над головой.	+	+	+
10.	Передача мяча двумя руками между ног без удара о пол. Вперед, назад. Туннель.	+	+	+
11.	Передача из-за спины через голову двумя руками.			+
12.	Передача мяча из-за спины одной рукой через плечо.			+
13.	Ловля высоко подброшенного мяча двумя руками после отскока.	+	+	+
14.	Ловля высоко подброшенного мяча одной рукой.			+
15.	Ловля мяча, подброшенного выше головы, за спиной двумя руками.		+	+
Жонглирование в движении				
1.	Передача мяча из руки в руку перед собой в движении лицом, спиной вперед.	+	+	+
2.	Передача мяча из руки в руку над головой в движении лицом, спиной вперед.	+	+	+
3.	Вращения мяча вокруг корпуса, головы во время ходьбы, бега лицом, спиной вперед, боком.	+	+	+
4.	Восьмерка между ног при движении лицом, спиной вперед.	+	+	+
5.	Ловля высоко подброшенного мяча двумя руками в движении лицом, спиной вперед.	+	+	+
6.	Вращение мяча вокруг одной ноги во время ходьбы, бега лицом, спиной вперед.	+	+	+

7.	Передача мяча из-за спины одной рукой через плечо при движении лицом, спиной вперед.			+
8.	Передача мяча из-за спины двумя руками через голову в движении лицом, спиной вперед.			+
9.	Ловля высоко подброшенного мяча одной рукой в движении лицом, спиной вперед.			+
10.	Ловля высоко подброшенного мяча двумя руками после отскока при движении лицом вперед.		+	+
Передача и ловля мяча на месте				
1.	Стойка. Баланс.	+	+	+
2.	Положение рук на мяче, стойка и работа ног во время выполнения передач.	+	+	+
3.	Стойка, положение рук перед ловлей мяча при передаче на грудь. Правило «10-ти».	+	+	+
4.	Прямая передача двумя руками от груди.	+	+	+
5.	Прямая передача одной рукой от груди.	+	+	+
6.	Передача мяча двумя руками сверху.		+	+
7.	Ловля теннисного мяча одной рукой.	+	+	+
8.	Пара-мяч.	+	+	+
9.	Тройка-мяч.	+	+	+
10.	Положение тройной угрозы.	+	+	+
11.	Передача мяча двумя руками от груди с ударом о пол.		+	+
12.	Передача одной рукой от груди с ударом о пол.		+	+
13.	Положение рук при ловле передач, которые направлены ниже пояса, выше головы, в сторону.			+
14.	Ловля мяча двумя руками в прыжке (подбор).			+
15.	Ловля мяча одной рукой в прыжке (подбор).			+
16.	Применение обманных движений перед выполнением передач на месте.		+	+
17.	Передачи мяча за ограниченное время без защитника.			+
18.	Передачи мяча за ограниченное время с защитником.			+
19.	«Квадрат». Передачи мяча в квадрате со сменой направления по сигналу тренера.			+
20.	«Двойной квадрат». Тот же «квадрат», только теперь уже два мяча, которые двигаются в разных направлениях.			+

21.	Передача мяча одной рукой после ведения (прямая, о пол).		+	+
22.	Ловля и передача мяча одной рукой (партнер, стена).			+
23.	Ловля сильных передач.			+
24.	Тройка-два мяча.			+
25.	Пятерка-два мяча.			+
26.	Тройка-три мяча.			+
27.	Четверка-три мяча.			+
28.	Пятерка-три мяча.			+
Передача и ловля мяча в движении				
1.	Передача мяча двумя руками.		+	+
2.	Ловля мяча двумя руками (встречные передачи, сбоку).		+	+
3.	Пара-мяч, тройка-мяч, пятерка-мяч.		+	+
4.	Передача одной рукой (дальней, ближней).		+	+
5.	Передача мяча двумя руками от груди с ударом о пол.		+	+
6.	Передача одной рукой (дальней, ближней) с ударом о пол.		+	+
7.	Применение обманных движений перед выполнением передач.		+	+
8.	Ловля и передача мяча двумя руками в прыжке.			+
9.	Тройка-два мяча, тройка-три мяча.			+
Передача нескольких мячей на месте				
1.	Пара — два мяча.		+	+
2.	Тройка — два мяча.		+	+
3.	Тройка — три мяча.			+
4.	Четверка — три мяча.			+
5.	Пятерка — два, три, четыре, пять мячей.			+
Броски				
1.	Стойка.	+	+	+
2.	Положение ладоней на мяче, вынос мяча в исходное положение для броска (ИПБ).	+	+	+
3.	Броски в кольцо одной рукой от плеча, поддерживающая рука за спиной. С места, с ударом об щит. Сильная и слабая рука. Кисть.		+	+
4.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. С места, с ударом об щит. Поддерживающая рука кладется на мяч после того, как правильно установлена бросающая рука. Большие пальцы		+	+

	рук образуют букву «Т». Сильная и слабая рука. Кисть.			
5.	Броски в кольцо одной рукой от плеча, с места, с ударом об щит. Вкручивание – вынос мяча в ИБП – бросок. Сильная и слабая рука. Кисть.		+	+
6.	Броски в кольцо одной рукой после двойного шага. Пальцы бросковой руки направлены назад.		+	+
7.	Двойной шаг с места без удара мячом в пол (с руки, со стула).		+	+
8.	Броски в кольцо (двойной шаг) одной рукой от плеча с ударом об щит. Кросс, один удар – двойной шаг. Сильная и слабая рука.		+	+
9.	Прямой, двух ударный проход (двойной шаг).		+	+
10.	Броски в кольцо (двойной шаг) одной рукой после получения передачи. От плеча, с ударом об щит. Сильная и слабая рука		+	+
11.	Игроки стоят лицом к щиту, мячи на полу. По сигналу они быстро берут мяч в руки и выполняют бросок.			+
12.	Игрок (или тренер) бросает мяч в щит. Второй игрок ловит мяч в прыжке, приземляется и затем выполняет бросок.			+
13.	Бросать мяч разного размера и веса в различные контейнеры, обручи и кольца различной высоты, с разных расстояний.	+	+	+
14.	Штрафной бросок с укороченного расстояния.			+
15.	Дистанционные броски одной рукой, от плеча, с места, с ударом о щит.			+
16.	Дистанционные броски одной рукой, от плеча, с места, с ударом о щит - чисто.			+
17.	Дистанционные броски одной рукой, от плеча, с места после атакующего шага.			+
18.	Дистанционные броски одной рукой, от плеча, с места после ведения. Остановка: атакующий шаг, двушажная.			+
19.	Дистанционные броски одной рукой, от плеча, с места после получения передачи.			+
20.	Броски в кольцо одной рукой, после двойного шага, мяч над головой, с ударом об щит, пальцы бросковой руки направлены назад. Сильная,		+	+

	слабая.			
21.	Дистанционные броски одной рукой, от плеча, с места, после ведения. Два вида остановки: двушажная, прыжком на две ноги.			+
22.	Дистанционные броски одной рукой, от плеча, с места, после получения передачи. Атакующий шаг, двушажная остановка.			+
23.	Броски в кольцо одной рукой (двойной шаг) после ведения. Кисть снизу под мячом.			+
24.	Броски в кольцо одной рукой (двойной шаг) снизу после получения передачи.			+
25.	Броски из-под кольца одной рукой, мяч над головой, с места, с ударом об щит. Сильная, слабая.			+
Специальные броски. Подбор на чужом щите.				
1.	Под щитом. Ловля мяча двумя руками. Приземление. Укрывание мяча. Техника работы ног перед прыжком: напрыжка после одного шага, после двух шагов, с места. Повороты после подбора.			+
Ведение				
Ведение на месте одним мячом				
1.	Стойка.	+	+	+
2.	Катание мяча вокруг стоп по полу.	+	+	
3.	Положение кисти дриблера на мяче. Место удара мячом при ведении правой и левой рукой.	+	+	
4.	Ведение мяча со средним отскоком (на уровне пояса) на месте.	+	+	+
5.	Ведение мяча со зрительным контролем.	+	+	
6.	Ведение мяча без зрительного контроля.		+	+
7.	Ведение по линиям и окружностям, обозначенных на площадке.	+	+	+
8.	Ведение мяча одной рукой сидя и лежа на спине.			+
9.	Переводы мяча на месте перед собой одной рукой.		+	+
10.	Переводы мяча с руки на руку на месте перед собой.	+	+	+
11.	Ведение мяча с высоким (на уровне плеч, головы) отскоком на месте.	+	+	

12.	Ведение мяча с низким отскоком (ниже колена) на месте.	+	+	+
13.	Ведение мяча на месте «вперед-назад» одной рукой.		+	+
14.	Ведение на месте с прыжками: ноги врозь-ноги вместе, на одной ноге, со скрещенными ногами.		+	+
15.	Ведение на месте с прыжками правая рука-правая нога, левая рука-левая нога.			+
16.	Переводы мяча на месте назад-вперед между ног одной рукой.			+
17.	Переводы мяча между ног на месте. Впереди, назад-перевод вперед между ног.		+	+
18.	Сочетание различных переводов мяча на месте.		+	+
19.	Перевод мяча на месте за спиной (ноги вместе, ноги на ширине плеч).			+
20.	Ведение мяча за спиной.			+
Начало движения с мячом				
1.	Работа ног, баланс. Укрывание мяча.	+	+	+
2.	Ведение, начиная его с разных позиций (из позиции стоя на коленях, лежа на спине, лежа на животе и т.д.).			+
3.	Положение тройной угрозы.		+	+
4.	Положение тройной угрозы после получения мяча.		+	+
5.	Начало ведения. Работа ног. Из баскетбольной стойки, при получении мяча.	+	+	
6.	Начало ведения. Работа ног. Открытый и закрытый шаг.		+	+
7.	Начало ведения после получения передачи (с руки, со стула).		+	+
8.	Проход с одним ударом. Работа ног.			+
9.	Прямой проход. Двух ударный. Работа ног.			+
Ведение мяча в движении. Обводка соперника				
1.	Ведение мяча по прямой вперед (выше колена, ниже колена).	+	+	
2.	Высокое ведение по прямой вперед. Давление на мяч.		+	+
3.	Ведение мяча по дуге.	+	+	+
4.	Ведение мяча по окружности.	+	+	+
5.	Ведение мяча по прямой. Вперед-назад-вперед (выше колена, ниже колена).	+	+	+

6.	Скоростное ведение по прямой вперед (выше пояса).		+	+
7.	Изменение направления при движении вперед. Перевод перед собой. Смена ритма.		+	+
8.	Игра 1×1 от центра поля.		+	+
9.	Ведение мяча с переводом через скамейку (препятствие). Скамейка рядом с мячом, на дальней от мяча стороне.			+
10.	Ведение мяча в стойке вправо-влево (ниже колена, выше колена).			+
11.	Скоростное ведение по прямой вперед (высокий отскок), медленное ведение (низкий отскок), скоростное ведение (высокий отскок).		+	+
12.	Изменение направления движения при движении вперед. Перевод под ногой. Смена ритма.			+
13.	Изменение направления движения. Ведение назад, перевод перед собой. Вперед. Смена ритма.			+
14.	Перевод мяча и движение вперед.			+
Ведение на месте двумя мячами				
1.	Ведение двух мячей стоя на месте синхронно.		+	+
2.	Ведение двух мячей на месте асинхронно.		+	+
3.	Ведение двух мячей сидя синхронно.			+
4.	Ведение двух мячей сидя асинхронно.			+
5.	Ведение двух мячей асинхронно с переводами - перед собой.			+
6.	Ведение двух мячей асинхронно с переводами: одной рукой - перед собой, второй - между ног (вперед, назад).			+
Ведение двух мячей в движении				
1.	Ведение мяча левой (правой) рукой. Вторым мячом выполняется ведение ногой (правой, левой).			+
2.	Ходьба спиной вперед с ведением двумя мячами. То же самое с переходом на бег.		+	+
3.	Синхронное ведение двух мячей по прямой.		+	+
4.	Асинхронное ведение двух мячей по прямой.		+	+
5.	Синхронное и асинхронное ведение двух мячей вперед-назад-вперед.			+
6.	Асинхронное ведение двух мячей вправо-влево.			+

7.	Асинхронное ведение двух мячей с изменением направления и скорости движения.			+
8.	Синхронное и асинхронное ведение двух мячей одновременно с ведением третьего мяча ногой.			+
Технические действия из положения тройной угрозы				
1.	Финт на прямой проход - проход кроссом с одним ударом (открытый и закрытый шаг, постановка ног).			+
2.	Финт на проход кроссом - прямой двух ударный проход (открытый и закрытый шаг, постановка ног).			+
3.	Финт на бросок - проход кроссом с одним ударом.			+
4.	Финт на бросок - прямой проход.			+
5.	Финт на проход в любую сторону - бросок.			+
6.	Финт на проход кроссом - двух ударный прямой проход.			+
7.	Финт на бросок, финт на прямой проход - проход кроссом.			+
8.	Финт на бросок, финт на проход кроссом - прямой проход.			+
9.	Финт на прямой проход - прямой проход.		+	+
10.	Финт на бросок, один удар (прямое ведение), закрытый и открытый шаг - бросок с места.			+
11.	Финт на бросок, один удар (кросс), остановка прыжком на две ноги - бросок с места.			+
12.	Любой финт или сочетание финтов, длинное ведение - остановка двушажная - бросок с места.			+
Тактика нападения				
Индивидуальная тактика				
1.	«Посмотри» - отдай свободному или начинай ведение (выполняй бросок).	+	+	+
2.	Движение на свободное место для получения мяча. Изменение скорости. Правило 1-го шага, 3-х шагов.		+	+
3.	Обыгрыш защитника за счет изменения скорости и направления ведения.		+	+
4.	Игра 1×1 от центра поля.		+	+
5.	Движение на подбор после броска.		+	+
6.	Вход в 3-х секундную зону			+

	получение/неполучение мяча — уход на свободное место. Расстановка «Широко».			
7.	Движение нападающего после передачи.			+
8.	Видеть мяч во время перемещений по баскетбольной площадке, смотреть в глаза передающему. Взаимодействие двух нападающих: отдающего и принимающего передачу.			+
9.	Изменение скорости при получении мяча для атаки после двойного шага.			+
10.	Быстрый двойной шаг.			+
11.	«Отрезать (контакт) защитника» при получении мяча. В быстром прорыве, в позиционном нападении.			+
12.	Положение тройной угрозы после каждого получения мяча.		+	+
13.	Игра 1×1 из положения тройной угрозы.			+
14.	Изучение индивидуальных особенностей защитника.			+
15.	Наведение защитника на игрока.			+
16.	Движение к защитнику, контакт, поворот.			+
Взаимодействие в парах				
1.	V, L-образное движение на получение мяча. Контакт, зашагивание.		+	+
2.	Взаимодействие «отдал - вышел».		+	+
3.	2×0. Взаимодействие двух игроков на основе взаимодействия «отдал-вышел».		+	+
4.	Взаимодействие «Встречные перемещения». В парах.		+	+
5.	Правила передачи открывающемуся игроку. Своевременность (получение в движении). Правило 10-ти. Дальняя рука.		+	+
6.	Взаимодействие «К мячу».	+	+	+
7.	V, L-образное движение на получение мяча. Правило «1, 3, 5 шагов».			+
8.	Получение мяча. Из-за спины.			+
9.	Движение к защитнику, контакт, поворот.			+
10.	Правило «1, 3, 5 шагов».			+
Взаимодействие в тройках				
1.	3х0. Взаимодействие трех игроков на основании принципа взаимодействия «отдал-вышел».		+	+

	Баланс.			
2.	«Встречные перемещения».		+	+
3.	«Крест».			+
4.	«Ложный крест».			+
5.	Взаимодействие «от мяча» (тройка).			+
Командное нападение				
1.	Разговор.	+	+	+
2.	Действия после подбора на своем щите игрока с мячом (пас, ведение) и игроков без мяча.		+	+
3.	Видеть мяч при движении в свободном коридоре в быстрый прорыв.		+	+
4.	«Широко» - 4 метра.		+	+
5.	Игра 5×5.			+
6.	Быстрый переход от защиты к нападению.			+
7.	Организация игры против прессинга.			+
8.	Организация игры против личной защиты.		+	+
9.	Игра 2×1.			+
10.	Игра 2×2.		+	+
11.	Движение нападающего на получение мяча в момент обострения игры партнером «внутри - наружу»			+
12.	Игра 3×1.			+
13.	Игра 3×2.			+
14.	Игра 3×3.			+
15.	Игра 4×4.			+
16.	Игра 4×3.			+
Техника защиты				
Индивидуальная техника				
1.	Постоянная агрессия при игре в защите.		+	+
2.	Выкручивание мяча.		+	+
3.	Защитная стойка.	+	+	+
4.	Положение перед нападающим на линии кольца.	+	+	+
5.	Догнать, обогнать, встретить лицом.	+	+	+
6.	Выбивание мяча у дриблера сзади.			+
7.	Дистанция.	+	+	+
8.	Борьба за позицию при выполнении штрафных бросков.			+
9.	Игра против дриблера, «скольжение», заступ.			+
10.	Направить дриблера.		+	+
11.	Противодействие взаимодействию «отдал-		+	+

	вышел».			
12.	Противодействие получению мяча в одной передаче, на сильной стороне. Закрытая стойка.		+	+
13.	Игра против нападающего, находящегося в положении тройной угрозы.		+	+
14.	Блокирование дистанционного броска.			+
15.	Постановка спины: одним шагом, двумя шагами после сопровождения.			+
Взаимодействие в защите				
1.	Разговор.	+	+	+
2.	Встречные перемещения. Смена игроками. «Смена!».		+	+
3.	Помоги.		+	+
4.	Встречные перемещения. Движение сквозь. «Пропусти!».			+
5.	Встречные перемещения. Движение сзади «Сзади!».			+
6.	Взаимодействие двух защитников против двух нападающих.		+	+
Командная защита				
1.	Система личного прессинга.			+
2.	5×5.		+	+
3.	Система личной защиты.	+	+	+
4.	1×2.			+
5.	1×3.			+
6.	2×3.			+
7.	3×4.			+
8.	4×5.			+

Таблица 23. Примерный тематический план УТЗ для УТ групп

Разделы подготовки	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
1. Теоретическая подготовка				
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	45	45	45	45
Требования техники безопасности при проведении занятий по баскетболу	90	90	90	90
Гигиена, закаливание. Распорядок дня, питание спортсменов-учащихся	90	90	90	45
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов-учащихся	90	90	45	45
Места занятий, оборудование и инвентарь	45	45	45	45
Развитие баскетбола и баскетбола 3х3 в мире и Республике Беларусь	90	90	45	45
Физическая подготовка	90	180	135	135
Техническая подготовка	90	180	135	135
Тактическая подготовка	90	180	135	135
Официальные правила баскетбола и баскетбола 3х3. Судейская и инструкторская практика.	45	45	45	45
Основы психологической подготовленности спортсмена	-	-	45	45
Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма.	45	45	45	45
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	45	45	45	45
Антидопинговый контроль в системе подготовки спортсменов (темы с учетом возраста)	-	-	45	45
Установки перед играми и разбор проведенных игр	90	135	180	180
Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр команд квалифицированных и т.п.	90	135	135	180
Итого академических часов в минутах в год:	1035	1395	1305	1305
II. Практическая подготовка				
Физическая подготовка:	7560	9810	11385	13320
– ОФП	4590	5580	5490	6030
– СФП	2970	4230	5895	7290
Техническая подготовка	5040	6705	7245	8145
Тактическая подготовка	2700	3915	4815	6570
Психологическая подготовка	720	900	1125	1665
Интегральная (учебные и контрольные игры)	1395	1935	2340	3105

Спортивные соревнования	2070	2790	3510	4275
Контрольно-переводные нормативы	180	270	315	405
III. Судейская практика	-	-	720	810
IV. Медицинское обследование	360	360	360	360
V. Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов		720	810
Итого академических часов в минутах в год:	20025	26685	33795	40815
Всего академических часов в минутах в год:	21060	28080	35100	42120

Примечание: ЗИП – занятия по индивидуальным планам.

Примечание: ЗИП – занятия по индивидуальным планам.

Примечание: ЗИП – занятия по индивидуальным планам.

Примечание: ЗИП – занятия по индивидуальным планам.

Таблица 28. Примерный тематический план теоретической подготовки на УТ этапе

Разделы подготовки	УТ 1		УТ 2		УТ 3		УТ 4 – 7	
	Месяц проведения	Продолжительность, мин.	Месяц проведения	Продолжительность, мин.	Месяц проведения	Продолжительность, мин.	Месяц проведения	Продолжительность, мин.
1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	Сентябрь	45	Сентябрь	45	Сентябрь	45	Сентябрь	45
2. Требования техники безопасности при проведении УТЗ по баскетболу	Сентябрь Март	45 45	Сентябрь Март	45 45	Сентябрь Март	45 45	Сентябрь Март	45 45
3. Гигиена, закаливание. Распорядок дня, питание спортсменов	Октябрь Июнь	45 45	Октябрь Июнь	45 45	Октябрь Июнь	45 45	Июнь	45 45
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов	Январь Июль	45 45	Январь Июль	45 45	Июль	45	Июль	45
5. Места занятий, оборудование и инвентарь	Сентябрь	45	Сентябрь	45	Сентябрь	45	Сентябрь	45
6. Развитие баскетбола и баскетбола 3x3 в мире и Республике Беларусь	Июнь Июль	45 45	Июнь Июль	45 45	Июнь	45	Июнь	45
7. Физическая подготовка	Апрель Июль Август	15 45 30	Ноябрь Февраль Июнь Июль Август	15 30 45 45 45	Июль Август	90 45	Февраль Июль Август	45 45 45
8. Техническая подготовка	Апрель Июнь Август	15 45 30	Ноябрь Декабрь Февраль Июнь Июль Август	15 15 15 45 45 45	Июнь Июль Август	45 45 45	Октябрь Июнь Август	45 45 45
9.Тактическая подготовка	Апрель Май Август	15 45 30	Ноябрь Декабрь Май Август	15 30 45 90	Июнь Август	45 90	Ноябрь Июль Август	45 45 45
10. Правила игры в баскетбол и баскетбол 3x3. Судейская и инструкторская практика	Январь	45	Январь	45	Январь	45	Январь	45
11. Основы психологической подготовленности спортсмена	-	-	-	-	Сентябрь	45	Июль	45
12. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма	Ноябрь Февраль Апрель	15 15 15	Октябрь Декабрь Май	15 15 15	Ноябрь Февраль Апрель	15 15 15	Январь	45

13. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	Декабрь Март Май	15 15 15	Октябрь Январь	15 30	Июль	45	Июль	45
14. Антидопинговый контроль в системе подготовки спортсменов (темы с учетом возраста)	-	-	-	-	Сентябрь	45	Сентябрь	45
15. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель Май	15 15 15 15 15 15	Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Май	15 15 30 15 15 15 30	Декабрь Январь Апрель Май	45 45 45 45	Октябрь Ноябрь Декабрь Май	45 45 45 45
16. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр квалифицированных команд и т.п.	Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель Май	15 15 15 15 15 15	Ноябрь Февраль Март Август	30 30 30 45	Ноябрь Февраль Апрель Август	30 30 30 45	Октябрь Январь Июнь Август	45 45 45 45
Итого минут:	1035		1395		1305		1305	

Таблица 29. Примерное распределение содержания учебного материала по физической подготовке

№ п/п	Упражнения	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4 – 7
1.	Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления	+	+	+	+
2.	Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой			+	+
3.	Высокие старты. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед	+	+	+	+
4.	Низкие старты. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед	+	+	+	+
5.	Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лежа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д.	+	+	+	+
6.	Старты после преодоления сопротивления		+	+	+
7.	Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лестнице	+	+	+	+
8.	Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение	+	+	+	+
9.	Бег с высоким подниманием бедра с ведением одного или двух мячей.		+	+	+
10.	Бег с касанием голенью ягодиц с переходом в ускорение	+	+	+	+
11.	Беговые упражнения, переходящие в ускорение	+	+	+	+
12.	Круговые движения плечевых, локтевых, лучезапястных, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах	+	+	+	+
13.	Махи руками, ногами с увеличением амплитуды, выпады левой, правой ногами	+	+	+	+
14.	Максимальный наклон туловища вдоль ног	+	+	+	+
15.	Скручивания туловища влево, вправо	+	+	+	+
16.	Наклоны вперед, назад, влево, вправо	+	+	+	+
17.	Наклоны вперед, назад, влево, вправо с мячом	+	+	+	+
18.	Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов			+	+
19.	Бросок по кольцу с проносом мяча между ног во			+	+

	время двух шагов				
20.	Передачи мяча в стену в парах со сменой мест		+	+	+
21.	Беговые упражнения с одновременным ведением двух мячей		+	+	+
22.	С помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя	+	+	+	+
23.	Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками	+	+	+	+
24.	Прыжки через барьер	+	+	+	+
25.	Запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол	+	+	+	+
26.	Серийные прыжки – «разножка» с ведением одного или двух мячей		+	+	+
27.	Прыжки через скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку		+	+	+
28.	Серийные прыжки с подтягиванием коленей к груди	+	+	+	+
29.	Серийные прыжки на двух ногах с касанием определенной отметки на щите (на стене)	+	+	+	+
30.	Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке		+	+	+
31.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	+	+
32.	Приседания, передвижения в полуприседе	+	+	+	+
33.	Планка	+	+	+	+
34.	«Падение» вперед с отталкиванием от стенки	+	+	+	+
35.	Передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером	+	+	+	+
36.	Вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.	+	+	+	+
37.	Поднимание набивного мяча ногами	+	+	+	+
38.	Круговая силовая тренировка	+	+	+	+
39.	Выталкивание партнера из круга без помощи рук	+	+	+	+
40.	Вырывание мяча у партнера по команде тренера	+	+	+	+
41.	Передвижения в баскетбольной стойке по квадрату	+	+	+	+
42.	Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками	+	+	+	+
43.	Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе		+	+	+
44.	Легкоатлетические прыжки в шаге	+	+	+	+
45.	Бег с акцентированным удлиненным шагом	+	+	+	+

Таблица 30. Примерное распределение содержания учебного материала по технической подготовке

№ п/п	Приемы игры	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4– 7
1.	Прыжок толчком с двух ног	+	+	+	+
2.	Прыжок толчком с одной ноги	+	+	+	+
3.	Остановка прыжком	+	+	+	+
4.	Остановка двумя шагами	+	+	+	+
5.	Повороты вперед	+	+	+	+
6.	Повороты назад	+	+	+	+
7.	Ловля мяча на месте	+	+		
8.	Ловля мяча двумя руками в движении	+	+	+	+
9.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	+	+
10.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+	+	+	+
11.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+	+	+
12.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+	+	+
13.	Ловля мяча одной рукой в движении	+	+	+	+
14.	Ловля мяча одной в прыжке	+	+	+	+
15.	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+	+
16.	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+	+
17.	Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	+	+	+
18.	Передача двумя руками сверху	+	+	+	+
19.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+		
20.	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+		
21.	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+		
22.	Передача двумя руками с места	+	+		
23.	Передача мяча двумя рукам в движении	+	+		
24.	Передача мяча двумя руками в прыжке	+	+	+	+
25.	Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+		
26.	Передача мяча двумя руками (поступательные)	+	+	+	
27.	Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	+	+	
28.	Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+	+	+	+
29.	Передача мяча одной рукой сверху	+			

30.	Передача мяча одной от головы	+			
31.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+		
32.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+	
33.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+		
34.	Передача мяча одной рукой с места	+	+		
35.	Передача мяча одной рукой в движении	+	+		
36.	Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+
37.	Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+
38.	Передача мяча одной рукой (поступательные)	+	+	+	+
39.	Передача мяча одной рукой на одном уровне	+	+	+	+
40.	Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+	+	+	+
41.	Передачи в стену правой руки с одновременным ведением левой рукой и наоборот		+	+	+
42.	Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
43.	Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+
44.	Ведение мяча со зрительным контролем	+			
45.	Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+
46.	Ведение мяча на месте	+	+		
47.	Ведение мяча по прямой	+	+		
48.	Ведение мяча по дугам	+	+		
49.	Ведение мяча по кругам	+	+		
50.	Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+
51.	Ведение мяча с изменением направления при помощи переводов	+	+	+	+
52.	игра 1x1 после об бегания стоек	+	+	+	+
53.	Обыгрыш соперника с изменением высоты отскока	+	+	+	+
54.	Обыгрыш соперника с изменением направления	+	+	+	+
55.	Обыгрыш соперника с изменением скорости	+	+	+	+
56.	Обыгрыш соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+	+
57.	Обыгрыш соперника с переводом под ногой	+	+	+	+
58.	Обыгрыш соперника за спиной	+	+	+	+
59.	Обыгрыш соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		+	+	+
60.	Броски в корзину двумя руками сверху	+			
61.	Броски в корзину двумя руками от груди	+			
62.	Броски в корзину двумя руками снизу	+			
63.	Броски в корзину двумя руками сверху вниз				+

64.	Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
65.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+			
66.	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+			
67.	Броски в корзину двумя руками с места	+			
68.	Броски в корзину двумя руками в движении	+			
69.	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+			
70.	Броски в корзину двумя руками (дальние)	+			
71.	Броски в корзину двумя руками (средние)	+			
72.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+			
73.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+			
74.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+			
75.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+			
76.	Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+
77.	Броски в корзину одной рукой от плеча	+			
78.	Броски в корзину одной рукой снизу	+	+	+	
79.	Броски в корзину одной рукой сверху вниз				
80.	Броски в корзину одной рукой (добивание)				+
81.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+		
82.	Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	
83.	Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
84.	Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+	+
85.	Броски в корзину одной рукой (дальние)	+	+	+	+
86.	Броски в корзину одной рукой (средние)	+	+	+	+
87.	Броски в корзину одной рукой (ближние)	+	+	+	+
88.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
89.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
90.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+	+	+	+
91.	Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+	

Таблица 31. Примерное распределение содержания учебного материала по тактической подготовке (нападение)

№ п/п	Взаимодействия	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4- 7
1.	Выход для получения мяча	+	+	+	+
2.	Открывание параллельно и близко к лицевой линии	+	+	+	+
3.	Движение игрока с периметра через лицевую линию на противоположную сторону	+	+	+	+
4.	Выход перед защитником после обманного движения за спину защитника	+	+	+	+
5.	Движение игрока без мяча с изменением направления под прямым углом с целью открыться для получения мяча	+	+	+	+
6.	Выход для отвлечения внимания защитника от мяча	+	+	+	+
7.	Рывок с изменением направления под острым углом	+	+		
8.	Движение, игрока на свободное место, которое недавно было занято другим игроком	+	+		
9.	Смена сторон двух нападающих			+	+
10.	Врывание за спину защитника после обманного движения от кольца			+	+
11.	Атака корзины	+	+	+	+
12.	«Передай мяч и выходи»	+			
13.	Заслон	+	+	+	+
14.	Заслон со спины игроку без мяча			+	+
15.	Заслон игроку с мячом			+	+
16.	Заслон игроку с мячом, при котором он идет внутрь			+	+
17.	Заслон игроку с мячом, при котором он идет наружу			+	+
18.	Двойной заслон со смыканием				
19.	Повторный заслон (как правило игроку с мячом)				
20.	Движение игрока петлей внутрь площадки после заслона			+	+
21.	Движение игрока, который ставил заслон, в 3-х секундную зону			+	+
22.	Заслон игроку без мяча в 3-х секундной зоне от партнера, который пересекает 3-х сек. зону, двигаясь параллельно лицевой линии, для получения преимущества под кольцом			+	+
23.	Заслон для получения мяча игроку, выходящему из 3-х секундной зоны			+	+

24.	Заслон, поставленный на противоположной стороне от мяча, как правило, между игроками периметра			+	+
25.	Заслон высокого игрока на слабой стороне игроку периметра			+	+
26.	Заслон со спины, поставленный под углом 45 градусов на слабой стороне для игрока периметра			+	+
27.	Заслон высокому игроку, стоящему в верхнем углу 3-х секундной зоны по диагонали снизу-вверх для выхода под кольцо				+
28.	Два последовательных заслона один за другим для выходящего игрока. Ставятся параллельно лицевой, боковой линии или диагонально				+
29.	Наведение	+	+	+	+
30.	Пересечение	+	+	+	+
31.	«Треугольник»	+	+	+	+
32.	«Тройка»	+	+	+	+
33.	«Малая восьмерка»		+	+	+
34.	Скрестный выход	+	+	+	+
35.	Сдвоенный заслон		+	+	+
36.	Наведение на двух игроков		+	+	+
37.	Система быстрого прорыва	+	+	+	+
38.	Система эшелонированного прорыва				+
39.	Система нападения через центрального				+
40.	Система нападения без центрального				+
41.	Игра в численном большинстве			+	+
42.	Игра в меньшинстве			+	+
43.	Врывание с верхнего угла 3-х секундной зоны вниз по диагонали	+	+		
44.	Пас входящему в свободную зону с отскоком от пола			+	+
45.	Выход высокого игрока с дриблингом из позиции внизу на верх с передачей мяча из рук в руки с игроком на периметре			+	+
46.	Нападение, при котором создаются условия для игры 1 на 1			+	+
47.	Начальное движение по прямой и выход в необходимую зону по дуге			+	+
48.	Движение игрока вдоль воображаемой линии штрафного броска с края на край площадки с целью отвлечения внимания соперника			+	+

Таблица 32. Примерное распределение содержания учебного материала по тактической подготовке (защита)

№ п/п	Взаимодействия	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4- 7
1.	Противодействие получению мяча	+	+	+	+
2.	Противодействие выходу на свободное место	+	+	+	+
3.	Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+
4.	Противодействие атаке корзины	+	+	+	+
5.	Подстраховка	+	+	+	+
6.	Переключение	+	+	+	+
7.	«Проскальзывание»		+	+	+
8.	Групповой отбор мяча	+	+	+	+
9.	Противодействие взаимодействию «тройки»		+	+	+
10.	Противодействие взаимодействию «малой восьмерки»		+	+	+
11.	Против скрестного выхода		+	+	+
12.	Против сдвоенного заслона		+	+	+
13.	Против наведения на двух		+	+	+
14.	Система личной защиты	+	+	+	+
15.	Система зонной защиты			+	+
16.	Система смешанной защиты				+
17.	Система личного прессинга			+	+
18.	Система зонного прессинга				+
19.	Игра в большинстве		+	+	+
20.	Игра в меньшинстве		+	+	+
21.	Активная защита на игроке с мячом и акцентированная защита пространства ниже трехочковой линии, позволяя передавать мяч на периметре			+	+
22.	Зонный прессинг 1-2-1-1				+
23.	Переключение высокого защитника на игрока с мячом, врывающегося к корзине. Защитник на игроке с мячом переключается на «высокого» игрока, ставившего заслон				+
24.	Активная защита на игроке с мячом (при игре «изоляция» или заслон с уходом вниз). Акцентированная защита пространства ниже трехочковой линии, позволяя мячу двигаться на				+

	периметре				
25.	Х-смена или Х-ротация — смена между двумя защитниками в вертикальной плоскости площадки на слабой стороне.				+
26.	Прохождение защитником игрока с мячом между игроком, ставящим заслон и «своим» защитником				+
27.	Двойное нападение на игрока с мячом				+
28.	Защитник отступает от ставящего заслон игрока вниз площадки				+
29.	Выход параллельно лицевой линии высокого защитника на игрока с мячом				+
30.	Прохождение защитником, опекающего игрока с мячом при заслоне, ниже заслоняющего игрока				+
31.	Прохождение заслона защитником через вершину заслона				+
32.	Прохождение защитником, опекающего игрока с мячом при заслоне «низом» (при игре «шаг наружу»)				+
33.	Направление дриблера вниз от заслона				+
34.	Двойное нападение на игрока с мячом с помощью ограничительных линий				+
35.	Противодействие получению мяча	+	+	+	+
36.	Противодействие выходу на свободное место	+	+	+	+
37.	Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	+
38.	Противодействие атаке корзины	+	+	+	+
39.	Подстраховка	+	+	+	+
40.	Переключение	+	+	+	+
41.	«Проскальзывание»		+	+	+
42.	Групповой отбор мяча	+	+	+	+
43.	Противодействие взаимодействию «тройки»		+	+	+
44.	Противодействие взаимодействию «малой восьмерки»		+	+	+
45.	Против скрестного выхода		+	+	+

Таблица 33. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для УТ групп 1 и 2 годов подготовки

Нормативы, единицы измерений	Оценка	Юноши		Девушки	
		10, 11 лет	11, 12 лет	10, 11 лет	11, 12 лет
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	190 и более	192 и более	175 и более	185 и более
	4	175	184	167	170
	3	170	178	155	160
	2	160	170	146	150
	1	159 и менее	169 и менее	145 и менее	149 и менее
Бег 20 метров с высокого старта, с	5	3,58 и менее	3,45 и менее	3,77 и менее	3,62 и менее
	4	3,78	3,70	3,98	3,87
	3	3,98	3,95	4,18	4,12
	2	4,15	4,10	4,38	4,32
	1	4,16 и более	4,11 и более	4,39 и более	4,33 и более
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	42 и более	42 и более	40 и более	40 и более
	4	38	38	36	36
	3	34	35	32	33
	2	30	30	28	28
	1	29 и менее	29 и менее	27 и менее	27 и менее
Тест Шаттл 5-10-5, с	5	5,5 и менее	5,4 и менее	6,0 и менее	5,7 и менее
	4	5,6	5,5	6,1	5,8
	3	5,7	5,6	6,2	5,9
	2	5,8	5,7	6,3	6,0
	1	5,9 и более	5,8 и более	6,4 и более	6,1 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество повторений	5	32 и более	40 и более	22 и более	22 и более
	4	25	30	17	18
	3	21	22	13	14
	2	15	19	9	9
	1	14 и менее	18 и менее	8 и менее	8 и менее

Комплексный тест, с	5	17,0 и менее	16,8 и менее	18,5 и менее	18,4 и менее
	4	17,3	17,1	18,8	18,6
	3	18,4	18,0	19,3	19,1
	2	19,6	18,2	19,8	19,7
	1	19,7 и более	19,0 и более	19,9 и более	19,8 и более
6-минутный бег, м	5	1320 и более	1360 и более	1260 и более	1280 и более
	4	1250	1270	1150	1160
	3	1190	1220	1075	1135
	2	1100	1150	980	1120
	1	1099 и менее	1149 и менее	979 и менее	1119 и менее

Таблица 34. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для УТ групп 3 и 4 годов подготовки

Нормативы, единицы измерений	Оценка	Юноши		Девушки	
		12, 13 лет	13, 14 лет	12, 13 лет	13, 14 лет
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	220 и более	230 и более	190 и более	200 и более
	4	205	220	175	181
	3	199	205	165	171
	2	187	195	160	164
	1	186 и менее	194 и менее	159 и менее	163 и менее
Бег 20 метров с высокого старта, с	5	3,45 и менее	3,45 и менее	3,60 и менее	3,60 и менее
	4	3,70	3,68	3,85	3,83
	3	3,90	3,9	4,1	4,07
	2	4,10	4,0	4,30	4,25
	1	4,11 и более	4,01 и более	4,31 и более	4,26 и более
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	42 и более	42 и более	40 и более	40 и более
	4	39	39	36	36
	3	36	36	34	34
	2	30	33	28	30
	1	29 и менее	32 и менее	27 и менее	29 и менее
Тест Шаттл 5-10-5, с	5	5,4 и менее	5,3 и менее	5,7 и менее	5,6 и менее
	4	5,5	5,4	5,8	5,7
	3	5,6	5,5	5,9	5,8
	2	5,7	5,6	6,0	5,9
	1	5,8 и более	5,7 и более	6,1 и более	6,0 и более
Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), количество повторений	5	10 и более	11 и более		
	4	8	9		
	3	6	7		
	2	4	5		
	1	1 и менее	2 и менее		

6-минутный бег, м	5	1410 и более	1430 и более	1215 и более	1285 и более
	4	1330	1380	1120	1250
	3	1280	1320	1070	1130
	2	1170	1280	960	1090
	1	1100 и менее	1210 и менее	850 и менее	980 и менее
Подтягивание из виса на низкой перекладине (для девушек), количество повторений	5			19 и более	20 и более
	4			17	18
	3			14	15
	2			11	12
	1			8 и менее	9 и менее

Таблица 35. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для УТ групп 5 – 7 годов подготовки

Нормативы, единицы измерений	Оценка	Юноши			Девушки		
		14, 15 лет	15, 16 лет	16, 17 лет	14, 15 лет	15, 16 лет	16, 17 лет
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	240 и более	255 и более	265 и более	210 и более	212 и более	215 и более
	4	230	243	245	195	197	200
	3	220	235	236	180	182	185
	2	210	230	230	170	175	178
	1	209 и менее	229 и менее	229 и менее	169 и менее	174 и менее	177 и менее
Бег 20 метров с высокого старта, с	5	3,44 и менее	3,44 и менее	3,42 и менее	3,58 и менее	3,56 и менее	3,55 и менее
	4	3,65	3,65	3,63	3,80	3,78	3,65
	3	3,85	3,80	3,76	4,0	3,90	3,87
	2	3,92	3,90	3,80	4,15	3,95	3,95
	1	4,93 и более	3,91 и более	3,81 и более	4,16 и более	3,96 и более	3,96 и более
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	44 и более	46 и более	48 и более	40 и более	41 и более	42 и более
	4	41	43	45	37	38	39
	3	38	40	42	34	35	36
	2	35	37	39	31	32	33
	1	34 и менее	36 и менее	38 и менее	30 и менее	31 и менее	32 и менее
Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), количество повторений	5	11 и более	11 и более	12 и более			
	4	9	9	10			
	3	7	7	8			
	2	5	5	6			
	1	4 и менее	4 и менее	5 и менее			
6-минутный бег, метры	5	1450 и более	1470 и более	1490 и более	1300 и более	1320 и более	1350 и более
	4	1400	1420	1440	1255	1260	1330
	3	1360	1380	1400	1140	1140	1300

	2	1290	1310	1330	1090	1090	1120
	1	1289 и менее	1309 и менее	1329 и менее	1089 и менее	1089 и менее	1119 и менее
Подтягивание из виса на низкой перекладине (для девушек), количество повторений	5				20 и более	21 и более	22 и более
	4				18	19	20
	3				16	17	18
	2				14	15	16
	1				12 и менее	13 и менее	14 и менее

Таблица 36. Нормативы по технической подготовленности для УТ групп 1 и 2 годов подготовки

Нормативы, единицы измерений	Оценка	Юноши		Девушки	
		10, 11 лет	11, 12 лет	10, 11 лет	11, 12 лет
Скоростное ведение, количество препятствий	5	32 и более	33 и более	30 и более	31 и более
	4	30	31	28	29
	3	28	29	26	27
	2	26	27	24	25
	1	25 и менее	26 и менее	23 и менее	24 и менее
Перемещение, с	5	13,60 и менее	13,10 и менее	13,70 и менее	13,18 и менее
	4	14,10	13,50	14,30	13,65
	3	14,85	14,00	15,00	14,20
	2	15,20	14,50	15,60	14,96
	1	15,21 и более	14,51 и более	15,61 и более	14,97 и более
Передача мяча, количество передач	5	22 и более	23 и более	17 и более	18 и более
	4	21	22	16	17
	3	19	20	14	15
	2	17	18	12	13
	1	16 и менее	17 и менее	11 и менее	12 и менее
Штрафные броски, количество попаданий	5	18 и более	19 и более	18 и более	18 и более
	4	16	17	16	16
	3	14	15	14	14
	2	12	13	12	12
	1	11 и менее	12 и менее	11 и менее	11 и менее
Броски с точек, попаданий (очки)	5	16 и более	17 и более	14 и более	15 и более
	4	11	12	11	12
	3	9	9	9	9
	2	8	8	8	8
	1	7 и менее	7 и менее	7 и менее	7 и менее

Таблица 37. Нормативы по технической подготовленности для УТ групп 3 и 4 годов подготовки

Нормативы, единицы измерений	Оценка	Юноши		Девушки	
		12, 13 лет	13, 14 лет	12, 13 лет	13, 14 лет
Скоростное ведение, количество препятствий	5	33 и более	34 и более	31 и более	32 и более
	4	31	32	29	30
	3	29	30	27	28
	2	27	28	25	26
	1	26 и менее	27 и менее	24 и менее	25 и менее
Перемещение, с	5	12,90 и менее	12,65 и менее	13,00 и менее	12,80 и менее
	4	13,20	13,00	13,40	13,10
	3	13,80	13,30	13,90	13,40
	2	14,20	13,80	14,30	13,90
	1	14,21 и более	13,81 и более	14,31 и более	13,91 и более
Передача мяча, количество передач	5	24 и более	25 и более	20 и более	21 и более
	4	23	24	18	20
	3	21	22	16	18
	2	19	20	14	16
	1	18 и менее	19 и менее	13 и менее	15 и менее
Штрафные броски, количество попаданий	5	21 и более	22 и более	21 и более	22 и более
	4	17	18	17	18
	3	15	16	15	16
	2	13	14	13	14
	1	12 и менее	13 и менее	12 и менее	13 и менее
Броски с точек, попаданий (очки)	5	18 и более	19 и более	16 и более	17 и более
	4	13	14	12	13
	3	9	9	9	9
	2	8	8	8	8
	1	7 и	7 и	7 и	7 и

		менее	менее	менее	менее
Броски после перемещений, количество попаданий	5	12 и более	13 и более	10 и более	11 и более
	4	10	11	8	9
	3	8	9	6	7
	2	7	8	5	6
	1	6 и менее	7 и менее	4 и менее	5 и менее

Таблица 38. Нормативы по технической подготовленности для УТ групп 5 – 7 годов подготовки.

Нормативы, единицы измерений	Оценка	Юноши			Девушки		
		14, 15 лет	15, 16 лет	16, 17 лет	14, 15 лет	15, 16 лет	16, 17 лет
Скоростное ведение, количество препятствий	5	34 и более	35 и более	36 и более	32 и более	33 и более	34 и более
	4	32	33	34	30	31	32
	3	30	31	32	28	29	30
	2	28	29	30	26	27	28
	1	27 и менее	28 и менее	29 и менее	25 и менее	26 и менее	27 и менее
Перемещение, с	5	12,50 и менее	12,40 и менее	12,20 и менее	12,60 и менее	12,50 и менее	12,30 и менее
	4	12,80	12,60	12,40	12,90	12,70	12,50
	3	13,10	12,90	12,80	13,30	13,10	12,90
	2	13,30	13,30	13,10	13,50	13,40	13,20
	1	13,31 и более	13,31 и более	13,11 и более	13,51 и более	13,41 и более	13,21 и более
Передача мяча, количество передач	5	26 и более	26 и более	27 и более	23 и более	23 и более	24 и более
	4	25	25	26	22	22	23
	3	22	22	23	20	20	21
	2	20	20	21	18	18	19
	1	19 и менее	19 и менее	20 и менее	17 и менее	17 и менее	18 и менее
Штрафные броски, количество попаданий	5	22 и более	23 и более	24 и более	22 и более	23 и более	24 и более
	4	18	19	20	18	19	20
	3	16	17	18	16	17	18
	2	14	15	16	14	15	16
	1	13 и менее	14 и менее	15 и менее	13 и менее	14 и менее	15 и менее
Броски с точек, попаданий (очки)	5	20 и более	21 и более	22 и более	18 и более	19 и более	20 и более
	4	14	14	15	13	14	14

	3	9	9	10	9	9	10
	2	8	8	9	8	8	9
	1	7 и менее	7 и менее	8 и менее	7 и менее	7 и менее	8 и менее
Броски после перемещений, количество попаданий	5	13 и более	14 и более	14 и более	11 и более	12 и более	12 и более
	4	11	12	12	9	10	10
	3	9	10	10	7	8	8
	2	8	9	9	6	7	7
	1	7 и менее	8 и менее	8 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее

Таблица 39. Определение уровня по общей и специальной физической и технической подготовленности спортсменов

Количество контрольно- переводных нормативов	Уровень			
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Неудовле- творительно
13 тестов	60 и более	41 – 59	27 – 40	26 и менее
12 тестов	54 и более	37 – 53	25 – 36	24 и менее
11 тестов	50 и более	36 – 49	23 – 35	22 и менее

Таблица 40. Критерии экспертной оценки контрольных матчей

Критерии	Баллы
Использует разнообразный арсенал технических приемов игры. Быстро и правильно принимает решения в командных взаимодействиях.	5
Применяет разнообразный арсенал технических приемов игры допуская ошибки. Недостаточно быстро и с незначительными ошибками принимает решения в командных взаимодействиях.	4
Использует ограниченный арсенал технических приемов игры. Медленно и с незначительными ошибками принимает решения в командных взаимодействиях.	3
Использует ограниченный арсенал технических приемов с ошибками. Медленно и с грубыми ошибками принимает решения в командных взаимодействиях.	2
Допускает грубые ошибки в технике выполнения базовых элементов. Медленно и с грубыми ошибками принимает решения в командных взаимодействиях.	1

Таблица 41. Рост юношей и девушек от 10 до 17 лет по данным ВОЗ

Возраст	Юноши рост, см	Девушки рост, см
10 лет	150,5	151,4
11 лет	156,2	157,7
12 лет	163,5	163,2
13 лет	170,7	168,0
14 лет	176,7	171,2
15 лет	181,6	173,4
16 лет	186,3	173,8
17 лет	188,5	174,2

Таблица 42. Примерный тематический план УТЗ для учебных групп этапа СПС

Разделы подготовки	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Теоретическая подготовка:	1305	1575	2025
Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	45	45	45
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	90	90	90
Гигиена, закаливание. Распорядок дня, питание спортсменов	45	45	90
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов	90	90	135
Места занятий, оборудование и инвентарь	45	45	45
Развитие баскетбола и баскетбола 3х3 в мире и Республике Беларусь	45	45	45
Физическая подготовка	90	90	90
Техническая подготовка	90	90	90
Тактическая подготовка	90	90	90
Правила игры в баскетбол и баскетбол 3х3.	135	135	135
Основы психологической подготовленности спортсмена	90	135	180
Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизм.	90	135	180
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	90	90	135
Антидопинговый контроль в системе подготовки спортсменов (темы с учетом возраста)	90	90	180
Установки перед играми и разбор проведенных игр	90	180	225
Просмотр видеозаписей, игр команд квалифицированных спортсменов-учащихся, учебных фильмов и т.п.	90	180	270
Итого академических часов в минутах в год:	1305	1575	2025
Физическая подготовка:	14850	16785	19710
– ОФП	6210	6795	7740
– СФП	8640	9990	11970

Техническая подготовка	7650	7335	7110
Тактическая подготовка	8595	10170	11610
Психологическая подготовка	1800	1935	2700
Интегральная (учебные и контрольные игры)	4725	5310	5940
Спортивные соревнования	2070	2790	3510
Судейская и инструкторская практика	810	900	1080
Контрольно-переводные нормативы	450	540	540
Восстановительные мероприятия	3240	3240	3240
Медицинское обследование	360	360	360
Итого академических часов в минутах в год:	47835	52245	58815
Всего академических часов в минутах в год:	49140	53820	60840

Таблица 43. План-график распределения учебной нагрузки для групп СПС
1 года подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль (ЗИП)	Август	Всего
Теоретическая подготовка	225	45	0	0	135	0	180	45	90	90	270	225	1305
ОФП	675	630	495	450	540	360	405	360	360	450	720	765	6210
СФП	945	810	675	630	855	630	540	450	405	855	990	855	8640
Техническая подготовка	720	630	630	585	585	540	585	540	405	900	900	630	7650
Тактическая подготовка	540	630	720	765	630	720	765	765	765	900	765	630	8595
Психологическая подготовка	90	90	45	45	270	90	135	180	180	270	225	180	1800
Интегральная (учебные и контрольные игры)	360	540	540	405	540	450	450	450	315	135	180	360	4725
Спортивные соревнования	180	270	630	900	180	630	720	855	810	0	0	180	5355
Судейская и инструкторская практика			90	90	90	90	90	90	90	90		90	810
Контрольно- переводные нормативы	0	0	0	0	0	0	0	0	450	0	0	0	450
Восстановительные мероприятия	270	270	270	270	270	270	270	270	360	360		360	3240
Медицинские обследования	0	180	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	360
Итого минут:	4005	4095	4095	4140	4095	3780	4320	4005	4230	4050	4050	4275	49140

Таблица 44. План-график распределения учебной нагрузки для групп СПС
2 года подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль (ЗИП)	Август	Всего
Теоретическая подготовка	225	90	0	0	180	45	225	90	90	135	270	225	1575
ОФП	810	630	585	450	585	450	405	405	360	495	810	810	6795
СФП	1035	900	810	765	990	765	675	540	495	945	1080	990	9990
Техническая подготовка	720	585	540	540	585	495	540	495	405	900	900	630	7335
Тактическая подготовка	675	765	855	900	765	855	900	900	855	1035	900	765	10170
Психологическая подготовка	90	90	90	90	270	90	135	180	180	270	270	180	1935
Интегральная (учебные и контрольные игры)	405	585	585	495	585	495	495	450	360	225	225	405	5310
Спортивные соревнования	180	315	675	900	180	630	765	990	855	0	0	180	5670
Судейская и инструкторская практика		90	90	90	90	90	90	90	90	90		90	900
Контрольно- переводные нормативы	0	0	0	0	0	0	0	0	540	0	0	0	540
Восстановительные мероприятия	270	270	270	270	270	270	270	270	360	360		360	3240
Медицинские обследования	0	180	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	360
Итого минут:	4410	4500	4500	4500	4500	4185	4680	4410	4590	4455	4455	4635	53820

Таблица 45. План-график распределения учебной нагрузки для групп СПС
3 – 6 годов подготовки

Разделы подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль (зип)	Август	Всего
Теоретическая подготовка	225	135	45	45	225	90	225	135	90	180	315	315	2025
ОФП	855	720	630	495	675	495	450	450	405	630	945	990	7740
СФП	1170	1035	990	945	1170	945	810	720	630	1170	1260	1125	11970
Техническая подготовка	675	630	585	540	540	450	495	450	405	855	855	630	7110
Тактическая подготовка	855	900	945	1035	855	945	1035	990	990	1170	1035	855	11610
Психологическая подготовка	135	135	135	135	315	135	225	225	225	360	405	270	2700
Интегральная (учебные и контрольные игры)	450	585	675	585	630	585	585	540	450	225	225	405	5940
Спортивные соревнования	270	405	720	945	315	720	900	1080	990	0	0	180	6525
Контрольно- переводные нормативы	0	0	0	0	0	0	0	0	540	0	0	0	540
Судейская и инструкторская практика	90	90	90	90	90	135	90	135	90	90		90	1080
Восстановительные мероприятия	270	270	270	270	270	270	270	270	360	360		360	3240
Медицинские обследования	0	180	0	0	0	0	180	0	0	0	0	0	360
Итого минут:	4995	5085	5085	5085	5085	4770	5265	4995	5175	5040	5040	5220	60840

Таблица 46. Примерный тематический план теоретической подготовки для групп СПС

Разделы подготовки	СПС 1		СПС 2		СПС 3 – 6	
	Месяц проведения	Продолжительность, мин.	Месяц проведения	Продолжительность, мин.	Месяц проведения	Продолжительность, мин.
1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	Сентябрь	45	Сентябрь	45	Сентябрь	45
2. Требования техники безопасности при проведении занятий по баскетболу	Сентябрь Март	45 45	Сентябрь Март	45 45	Сентябрь Март	45 45
3. Гигиена, закаливание. Распорядок дня, питание спортсменов	Сентябрь	45	Сентябрь	45	Сентябрь Февраль	45 45
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсменов	Январь Август	45 45	Январь Август	45 45	Январь Апрель Август	45 45 45
5. Места занятий, оборудование и инвентарь	Сентябрь	45	Сентябрь	45	Сентябрь	45
6. Развитие баскетбола и баскетбола 3х3 в мире и Республике Беларусь	Март	45	Март	45	Март	45
7. Физическая подготовка	Июль	90	Июль	90	Июль	90
8. Техническая подготовка	Июль	90	Июль	90	Июль	90
9.Тактическая подготовка	Июль	90	Июль	90	Июль	90
10. Правила игры в баскетбол и баскетбол 3х3	Март Август	45 90	Февраль Май Август	45 45 45	Октябрь Февраль Июнь	45 45 45
11. Основы психологической подготовленности спортсмена	Июнь Август	45 45	Март Июнь Август	45 45 45	Ноябрь Март Август	45 45 90
12. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль. Профилактика травматизма	Май Июнь	45 45	Март Апрель Май Июнь	30 45 15 45	Декабрь Май Июль Август	45 45 45 45
13. Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	Январь Апрель Май	30 30 30	Октябрь Январь Март	30 30 30	Октябрь Январь Март Апрель	30 30 30 45
14. Антидопинговый контроль в системе подготовки спортсменов (темы с учетом возраста)	Сентябрь Октябрь Март	30 30 30	Сентябрь Октябрь Январь Апрель	15 30 30 15	Октябрь Январь Март Июнь	30 30 30 45

					Август	45
15. Установка перед играми и разбор проведенных игр	Сентябрь	15	Сентябрь	30	Сентябрь	45
	Октябрь	15	Октябрь	30	Октябрь	30
	Январь	15	Январь	30	Январь	30
	Март	15	Март	30	Март	30
	Апрель	15	Апрель	30	Апрель	45
	Май	15	Май	30	Май	45
16. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, игр квалифицированных команд и т.п.	Январь	45	Январь	45	Январь	90
	Август	45	Июнь	45	Июнь	90
			Август	90	Август	90
Итого минут:	1305		1575		2025	

Таблица 47. Примерное распределение средств технической подготовки на этапе СПС

Распределение средств технической подготовки по годам обучения			
Приемы игры	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+
Передачи в стену правой руки с одновременным ведением левой рукой и наоборот	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	+		
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+		
Обыгрыш соперника с изменением высоты отскока	+	+	+
Обыгрыш соперника с изменением направления	+	+	+
Обыгрыш соперника с изменением скорости	+	+	+
Обыгрыш соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+
Обыгрыш соперника с переводом под ногой	+	+	+
Обыгрыш соперника с переводом за спиной	+	+	+
Обыгрыш соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+	+	+

Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+		
Броски в корзину одной рукой сверху	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)	+	+	+
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	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+	+	+

Таблица 48. Примерное распределение технико-тактических действий и тактических взаимодействий в нападении по годам подготовки

Приемы игры	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Атака корзины	+	+	+
Заслон	+	+	+
Пересечение	+		
Треугольник	+	+	
Тройка	+	+	
Малая восьмерка	+	+	
Скрестный выход	+		
Сдвоенный заслон	+	+	+
Наведение на двух игроков	+	+	+
Система быстрого прорыва	+	+	+
Система эшелонированного прорыва	+	+	+
Система нападения через центрального	+	+	+
Система нападения без центрального	+	+	+
Игра в численном большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+
Смена сторон двух нападающих	+	+	+
Врывание за спину защитника после обманного движения от кольца	+	+	+
Заслон со спины игроку без мяча	+	+	+
Заслон игроку с мячом	+	+	+
Заслон игроку с мячом, при котором он идет внутрь	+	+	+
Заслон игроку с мячом, при котором он идет наружу	+	+	+
Двойной заслон со смыканием	+	+	+
Повторный заслон (как правило игроку с мячом)	+	+	+
Движение игрока петлей внутрь площадки после заслона	+	+	+
Движение игрока, который ставил заслон, в 3-х секундную зону	+	+	+
Заслон игроку без мяча в 3-х секундной зоне от партнера, который пересекает 3-х сек. зону, двигаясь параллельно лицевой линии, для получения преимущества под кольцом	+	+	+

Заслон для получения мяча игроку, выходящему из 3-х секундной зоны	+	+	+
Заслон, поставленный на противоположной стороне от мяча, как правило, между игроками периметра	+	+	+
Заслон высокого игрока на слабой стороне игроку периметра	+	+	+
Заслон со спины, поставленный под углом 45 градусов на слабой стороне для игрока периметра	+	+	+
Заслон высокому игроку, стоящему в верхнем углу 3-х секундной зоны по диагонали снизу-вверх для выхода под кольцо	+	+	+
Два последовательных заслона один за другим для выходящего игрока. Ставятся параллельно лицевой, боковой линии или диагонально	+	+	+
Пас входящему в свободную зону с отскоком от пола	+	+	+
Выход высокого игрока с дриблингом из позиции внизу на верх с передачей мяча из рук в руки с игроком на периметре	+	+	+
Нападение, при котором создаются условия для игры 1 на 1	+	+	+
Начальное движение по прямой и выход в необходимую зону по дуге	+	+	+
Движение игрока вдоль воображаемой линии штрафного броска с края на край площадки с целью отвлечения внимания соперника	+	+	+

Таблица 49. Примерное распределение технико-тактических действий и тактических взаимодействий в защите по годам подготовки

Приемы игры	СПС 1	СПС 2	СПС 3 – 6
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Переключение	+		
Проскальзывание	+	+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки	+		
Против малой тройки	+	+	
Против сдвоенного заслона	+	+	+
Против наведение на двух	+	+	+
Система зонной защиты	+	+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонного прессинга	+	+	+
Система личного прессинга	+	+	+
Игра в большинстве	+	+	+
Игра в меньшинстве	+	+	+
Зонный прессинг 1-2-1-1			
Переключение высокого защитника на игрока с мячом, врывающегося к корзине. Защитник на игроке с мячом переключается на «высокого» игрока, ставившего заслон	+	+	+
Активная защита на игроке с мячом (при игре «изоляция» или заслон с уходом вниз). Акцентированная защита пространства ниже трехочковой линии, позволяя мячу двигаться на периметре	+	+	+
Х-смена или Х-ротация — смена между двумя защитниками в вертикальной плоскости площадки на слабой стороне.	+	+	+
Прохождение защитником игрока с мячом между игроком, ставящим заслон и «своим» защитником	+	+	+
Двойное нападение на игрока с мячом	+	+	+
Защитник отступает от ставящего заслон игрока вниз площадки	+	+	+
Выход параллельно лицевой линии высокого защитника на игрока с мячом	+	+	+

Прохождение защитником, опекающего игрока с мячом при заслоне, ниже заслоняющего игрока	+	+	+
Прохождение заслона защитником через вершину заслона	+	+	+
Направление дриблера вниз от заслона	+	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Переключение	+		
Проскальзывание	+	+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки	+		
Против малой тройки	+	+	
Против сдвоенного заслона	+	+	+
Против наведение на двух	+	+	+
Система зонной защиты	+	+	+
Система личной защиты	+	+	+

Таблица 50. Распределение учебной нагрузки в недельном МКЦ на общеподготовительном этапе подготовительного периода

Содержание	Дни недели и номера занятий												Всего (мин)	
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота			Воскресенье
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		-
I. Теоретические занятия: правила игры в баскетбол и баскетбол 3х3.								45					Активный отдых	45
II. Практические занятия:	-	90	45	90	90	90	90		45	90	90			720
1. Физическая подготовка (ОФП):														
- развитие скоростных качеств				45		30								75
- развитие силы					45					45				90
- развитие общей выносливости		45					45				45			135
- развитие ловкости				45					30		45			120
- развитие гибкости						45	45							90
- комплексное развитие физических качеств		45				30								75
- развитие скоростно-силовых качеств					45					45				90
2. Техническая подготовка						30			15					45
3. Тактическая подготовка			45											45
III. Восстановительные мероприятия								45				45		90
Всего (мин):	-	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	45		945

Таблица 51. Распределение учебной нагрузки в недельном МКЦ на специально-подготовительном этапе подготовительного периода

Содержание	Дни недели и номера занятий																		Всего (мин)					
	Понедельник			Вторник			Среда			Четверг			Пятница			Суббота				Воскресенье				
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		—				
I. Теоретические занятия: установка на игру и ее разбор											60								Активный отдых	60				
II. Практические занятия:	20	70	75	25	75	75	25		75	20			25	75	75	20	75			730				
1. Физическая подготовка	20	70		25	75		25		20	25		30	75	20	30	415								
ОФП:					15																			15
- развитие скоростно-силовых качеств																								15
- развитие скоростных качеств					15																			45
- развитие скоростной выносливости					45																			45
- развитие общей выносливости									25												20			45
- развитие ловкости, гибкости					25								20											45
- комплексное развитие физических качеств	20															25								45
СФП:		40																			30			70
- развитие скоростных качеств																								60
- развитие скоростно-силовых качеств		30																		30				30
- развитие ловкости, гибкости																					30			45
- развитие скоростной выносливости																					15		30	150
2. Техническая подготовка			75						75											120				
3. Тактическая подготовка:						75								45						45				
- индивидуальная, групповая																	45			90				
- командная тактика												90								90				
III. Учебные и тренировочные игры																				90				
IV. Контрольно-переводные нормативы								90												90				
V. Восстановительные мероприятия																		90		90				
Всего (мин):	20	70	75	25	75	75	25	90	75	20	60	90	25	75	75	20	75	90	1060					

Таблица 52. Распределение учебной нагрузки в недельном МКЦ соревновательного периода

Содержание	Дни недели и номера занятий													Всего (мин)
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	—	
I. Теоретические занятия: установка перед игрой и разбор игры						30	30					30		90
II. Практические занятия:	90	90	105		45	135	60	30	90	60	45	135		885
1. Физическая подготовка	45	15	60				15	30	60					225
ОФП:	45													45
- развитие ловкости														45
- комплексное развитие физических качеств			45											45
- развитие скоростно-силовых качеств									45					45
- развитие общей выносливости								30						30
СФП:							15							15
- развитие скоростно-силовых качеств														15
- развитие скоростно-силовой выносливости		15												15
- развитие скоростной выносливости			15											15
- развитие скоростных качеств									15					15
2. Техническая подготовка	45				45				15					105
3. Тактическая подготовка		75	45				45		15	60	45			285
4. Календарные игры						135						135		270
III. Восстановительные мероприятия								60					60	120
Всего (мин):	90	90	105	—	45	165	90	90	90	60	45	165	60	1095

Таблица 53. Распределение учебной нагрузки в недельном МКЦ переходного периода

Содержание	Дни недели и номера занятий													Всего (мин)
	Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница		Суббота		Воскресенье	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	–	
I. Теоретические занятия: основы методики тренировки				90										90
II. Практические занятия:	75	90	90		75			90	60	90	70			640
1. Физическая подготовка:	75				75			15	60	15	70			310
ОФП:									30					30
- развитие ловкости, гибкости					45									45
- развитие силы					30						30			90
- комплексное развитие физических качеств	30								30		40			30
- развитие скоростно-силовых качеств	45													85
- развитие общей выносливости														
СФП:								15		15				30
- развитие скоростной выносливости		45						45		30				120
2. Техническая подготовка		45						30		45				120
3. Тактическая подготовка			90											90
4. Контрольно-переводные нормативы						90								90
III. Судейская практика							90							90
IV. Углубленное медицинское обследование							90							90
V. Восстановительные мероприятия											90			90
Всего (мин):	75	90	90	90	75	90	90	90	60	90	160	–	–	1950

Таблица 54. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для групп СПС

Нормативы, единицы измерений	оценка	Юноши			Девушки		
		14, 15 лет	16, 17 лет	18, 19 лет	14, 15 лет	16, 17 лет	18, 19 лет
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	245 и более	265 и более	265 и более	215 и более	217 и более	220 и более
	4	235	248	250	200	203	205
	3	225	240	242	185	187	190
	2	215	235	235	175	180	183
	1	214 и менее	234 и менее	234 и менее	174 и менее	179 и менее	182 и менее
Тест Шаттл 5- 10-5, с	5	5,87 и менее	5,66 и менее	5,45 и менее	5,92 и менее	5,82 и менее	5,6 и менее
	4	6,13	5,87	5,66	6,20	6,10	6,00
	3	6,30	6,13	5,87	6,35	6,23	6,10
	2	6,45	6,30	6,13	6,51	6,45	6,20
	1	6,46 и более	6,31 и более	6,14 и более	6,52 и более	6,46 и более	6,21 и более
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	46 и более	48 и более	50 и более	42 и более	43 и более	44 и более
	4	43	45	47	39	40	41
	3	40	42	44	36	37	38
	2	37	39	41	33	34	35
	1	36 и менее	38 и менее	40 и менее	32 и менее	33 и менее	34 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	5				26 и более	24 и более	22 и более
	4				16	18	17
	3				11	11	11
	2				6	8	8
	1				5 и менее	7 и менее	7 и менее
6-минутный бег	5	1490 и более	1520 и более	1560 и более	1350 и более	1400 и более	1470 и более
	4	1440	1470	1500	1305	1300	1380
	3	1400	1410	1440	1170	1250	1310
	2	1320	1360	1360	1110	1150	1200

	1	1319 и менее	1359 и менее	1359 и менее	1109 и менее	1149 и менее	1199 и менее
Уо-Уо тест, количество отрезков	5	28 и более	29 и более	30 и более	21 и более	22 и более	23 и более
	4	26	27	28	19	20	21
	3	25	25	26	19	19	20
	2	24	24	24	16	17	18
	1	23 и менее	23 и менее	23 и менее	15 и менее	16 и менее	17 и менее
Жим штанги, количество повторений	5	8 и более	9 и более	10 и более			
	4	6	7	8			
	3	5	5	6			
	2	3	4	4			
	1	2 и менее	3 и менее	3 и менее			

Таблица 55. Нормативы по технической подготовленности для групп СПС
1 – 3 годов подготовки

Нормативы, единицы измерений	Оценка	Юноши			Девушки		
		14, 15 лет	16, 17 лет	18, 19 лет	14, 15 лет	16, 17 лет	18, 19 лет
Модифицир ованный тест Rehaко, очки	5	118 и более	128 и более	138 и более	105 и более	115 и более	128 и более
	4	106	116	126	95	103	116
	3	94	104	115	86	91	104
	2	84	92	110	78	80	92
	1	82 и менее	91 и менее	99 и менее	75 и менее	79 и менее	91 и менее
Штрафные броски, количество попаданий	5	22 и более	24 и более	25 и более	22 и более	24 и более	24 и более
	4	18	20	21	18	20	20
	3	16	18	19	16	18	18
	2	14	16	17	14	16	16
	1	13 и менее	15 и менее	16 и менее	13 и менее	15 и менее	15 и менее
Броски с точек, количество (очки)	5	21 и более	22 и более	23 и более	18 и более	19 и более	20 и более
	4	14	15	16	14	15	16
	3	9	10	11	9	10	11
	2	8	9	10	8	9	10
	1	7 и менее	8 и менее	9 и менее	7 и менее	8 и менее	9 и менее
Броски в прыжке, очки	5	10 и более	12 и более	13 и более	8 и более	10 и более	11 и более
	4	8	10	11	6	8	9
	3	6	8	9	4	6	7
	2	4	6	7	3	4	5
	1	3 и менее	5 и менее	6 и менее	2 и менее	3 и менее	4 и менее
Перемещен ие, с	5	9,53 и менее	9,22 и менее	9,05 и менее	11,84 и менее	11,62 и менее	11,52 и менее
	4	9,80	9,53	9,22	12,42	12,00	11,95
	3	10,4	9,94	9,46	12,83	12,42	12,30
	2	10,8	10,4	9,88	13,40	12,96	12,86

	1	10,9 и более	10,5 и более	9,89 и более	13,41 и более	12,97 и более	12,87 и более
--	---	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------

Таблица 56. Определение уровня по общей и специальной физической и технической подготовленности спортсменов

Количество контрольно- переводных нормативов	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Неудовлетвори- тельно
Сумма баллов тестирования (12 тестов)	54 и более	37 – 53	25 – 36	24 и менее
Сумма баллов тестирования (13 тестов)	60 и более	41 – 59	27 – 40	26 и менее
Сумма баллов тестирования (11 тестов)	50 и более	36 – 49	23 – 35	22 и менее

Таблица 57. Нормативы по общей и специальной физической подготовленности для групп ВСМ

Нормативы, единицы измерений	оценка	Юноши	Девушки
		20 лет и старше	20 лет и старше
Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	5	265 и более	220 и более
	4	250	205
	3	242	190
	2	235	183
	1	234 и менее	182 и менее
Тест Шаттл 5-10-5, с	5	5,45 и менее	5,6 и менее
	4	5,66	6,00
	3	5,87	6,10
	2	6,13	6,20
	1	6,14 и более	6,21 и более
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	5	50 и более	44 и более
	4	47	41
	3	44	38
	2	41	35
	1	40 и менее	34 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз	5		22 и более
	4		17
	3		11
	2		8
	1		7 и менее
6-минутный бег	5	1560 и более	1470 и более
	4	1500	1380
	3	1440	1310
	2	1360	1200
	1	1359 и менее	1199 и менее
Yo-Yo тест, количество отрезков	5	30 и более	23 и более
	4	28	21
	3	26	20
	2	24	18
	1	23 и менее	17 и менее

Жим штанги, количество повторений	5	10 и более	
	4	8	
	3	6	
	2	4	
	1	3 и менее	

Таблица 58. Нормативы по технической подготовленности для групп ВСМ

Нормативы, единицы измерений	Оценка	Юноши	Девушки
		20 лет и старше	20 лет и старше
Модифицированный тест Rehako, очки	5	138 и более	128 и более
	4	126	116
	3	115	104
	2	110	92
	1	109 и менее	91 и менее
Штрафные броски, количество попаданий	5	27 и более	26 и более
	4	23	22
	3	20	19
	2	17	16
	1	16 и менее	15 и менее
Броски с точек, очки	5	25 и более	22 и более
	4	19	18
	3	14	14
	2	10	10
	1	9 и менее	9 и менее
Броски в прыжке, очки	5	13 и более	11 и более
	4	11	9
	3	9	7
	2	7	5
	1	6 и менее	4 и менее
Перемещение, с	5	9,05 и менее	11,52 и менее
	4	9,22	11,95
	3	9,46	12,30
	2	9,88	12,86
	1	10,4 и более	13,10 и более

Таблица 59. Определение уровня по общей и специальной физической и технической подготовленности спортсменов

Количество контрольно- переводных нормативов	Оценка			
	Отлично	Хорошо	Удовлетво- рительно	Неудовлетвори- тельно
Сумма баллов тестирования (12 тестов)	54 и более	37 – 53	25 – 36	24 и менее
Сумма баллов тестирования (13 тестов)	60 и более	41 – 59	27 – 40	26 и менее
Сумма баллов тестирования (11 тестов)	50 и более	36 – 49	23 – 35	22 и менее

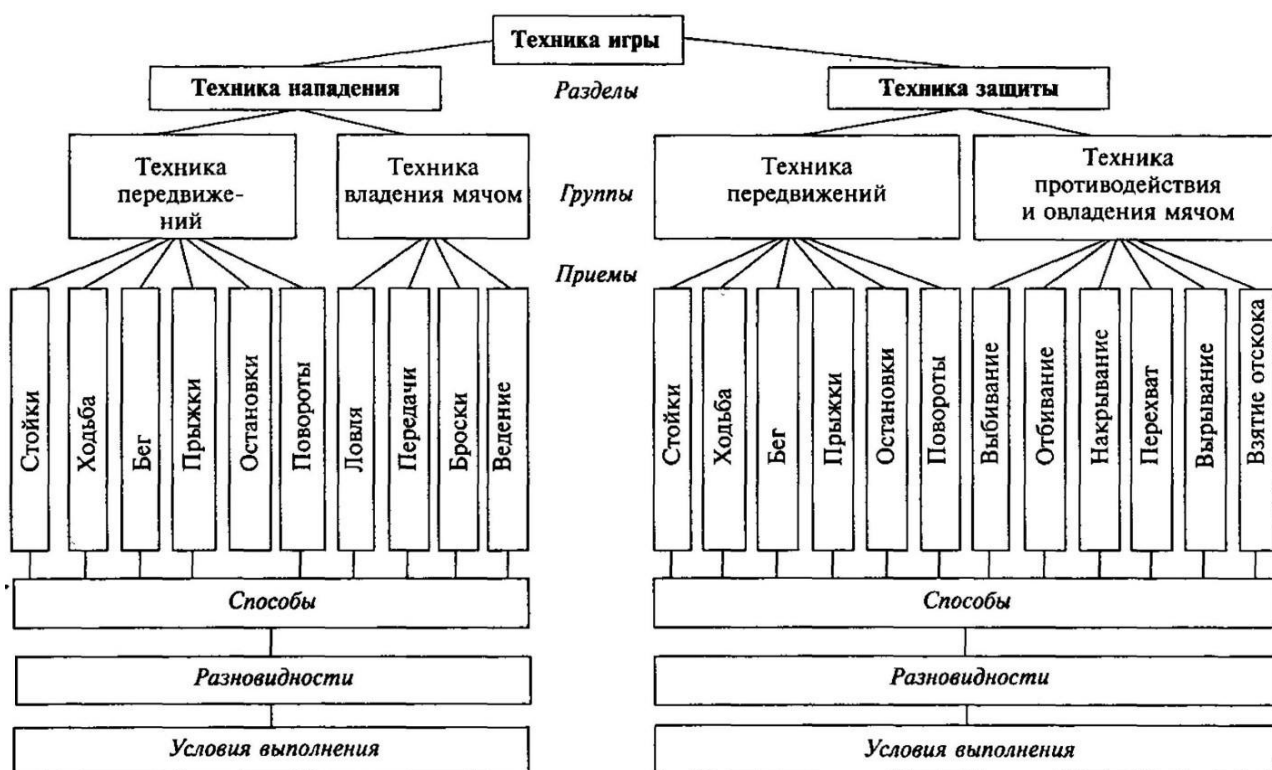
Таблица 60. План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Составление плана (конспекта) УТЗ совместно с тренером	+		
Проведение УТЗ в младшей группе, исправление ошибок	+	+	+
Составление плана (конспекта) УТЗ самостоятельно		+	+
Проведение УТЗ, исправление ошибок у других обучающихся		+	+
Участие в составлении календаря спортивных соревнований	+	+	+
Участие в составлении положения о спортивном соревновании	+	+	+
Изучение правил спортивных соревнований по баскетболу	+	+	+
Участие в судействе спортивных соревнований	+	+	+

Рисунок 1. Уровни спортивного отбора игроков в баскетболе



Рисунок 2. Техника игры



ПАСПОРТ
спортсмена

1	Фамилия, собственное имя, отчество, если таковое имеется									
2	Год рождения									
3	Дата приема (зачисления)									
4	Рост родителей									
5	Рост родственников (если выше 180 жен. 190 муж.)									
6	Прогнозируемый рост									
		20 г.	20 г.	20 г.	20 г.	20 г.	20 г.	20 г.	20 г.	20 г.
7	Рост									
8	Размер ноги									
9	Размах рук									
Дата заполнения _____										

Прогноз роста спортсменов:

наиболее приемлемой для оценки прогнозируемого роста является формула Хамис-Роша. Данный метод считается наиболее признанным и достоверным, который не учитывает возраст скелета ребенка. Для мальчиков погрешность составляет около 5,3 см, а для девочек – 4,3 см.

По методу Хамис-Роша прогнозируемая длина тела взрослого рассчитывается для детей от 4 лет и старше, которые не имеют значимых патологических состояний. Для подсчета необходимо знать следующие параметры: пол, возраст, длина и масса тела ребенка, длина тела родителей. Формула для подсчета прогнозируемого роста

взрослого выглядит так: $b_0 + b_1 \cdot \text{рост ребенка (см)} + b_2 \cdot \text{вес ребенка (кг)} + b_3 \cdot \text{средний рост родителей (см)}$. b_0, b_1, b_2, b_3 - коэффициенты, которые доступны в таблицах (в приложении). Коэффициенты различаются в зависимости от пола и возраста ребенка.

МЕТОДИКА

проведения контрольно-переводных
нормативов для групп начальной
подготовки

1. Прыжок в длину с места толчком 2 ног, см

Прыжок выполняется из исходного положения стойка – ноги врозь, слегка согнуты, руки внизу-свободно. Носки ног располагаются вплотную к линии отталкивания. Испытуемый, приседая, отводит руки назад и слегка наклоняет туловище вперед. Разгибая ноги, с махом руками вперед-вверх, одновременным толчком двух ног производит отталкивание и выполняет прыжок вперед на любую ровную поверхность. Дальность прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела испытуемого, с точностью до 1,0 см. Спортсмену предоставляется 3 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. Бег 20 м с высокого старта, сек

Бег выполняется по прямой из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подаёт команду «Внимание!» по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение. По команде «Марш!» включаются секундомеры, и испытуемые бегут к финишу. Время выполнения упражнения фиксируется секундомером в момент пересечения его грудью финишного створа, с точностью до 0,1 сек. Спортсмену предоставляется 2 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. Наклон туловища вперед из положения сидя на полу, см

На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на

перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Расстояние от центральной линии (на которой размещены пятки) до точки касания пальцами записывается в протокол в сантиметрах. Спортсмену предоставляется 3 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

4. Скоростное ведение, количество препятствий

На площадке на расстоянии 1 м от лицевой линии каждые 3,25 м расставлены 9 препятствий. Игрок, выполняющий упражнение, стоит за лицевой линией с мячом. По команде ведет мяч между препятствиями вперед и назад и т.д. Тест выполняется 30 секунд.

Результат – количество пройденных препятствий.

Спортсмену предоставляется 2 попытки подряд. Засчитывается лучший результат.

5. Прыжок вверх с места толчком 2 ног, см

На стену наклеивается сантиметровая лента. При тестировании вначале производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Спортсмену предоставляется 3 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

6. Челночный бег 4х9, сек

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Можно выполнять на специально размеченной площадке или половине волейбольной площадки. По команде «Приготовиться!» Спортсмен подходит к линии «старт-финиш». По команде «На старт!» принимает положение высокого старта, ставя одну ногу вперед вплотную к линии старта, не наступая на нее. По команде «Марш!» запускается секундомер, и спортсмен бежит в направлении к противоположной линии. Подбежав к ней, касается её ладонью, разворачивается и бежит обратно. Подбежав к линии «старт-финиш», касается ее ладонью, разворачивается и бежит к противоположной линии. Подбежав, касается её ладонью, развернувшись к линии «старт-финиш», не снижая скорости, пересекает ее. Время выполнения упражнения фиксируется секундомером в момент пересечения грудью финишного створа с точностью до 0,1 сек. Спортсмену предоставляется 2 попытки подряд. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество повторений

Исходное положение (далее – ИП): упор лежа на полу; выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч спортсмена. Из положения упор лежа на полу спортсмены-учащиеся выполняют сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90° , разгибание – полностью. Сгибание-разгибание выполняется в произвольном темпе (разрешается выполнять упражнение с ускорением или замедлением и отдыхать в ИП). При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию. Запрещается во время отдыха нарушать ИП; создавать упоры для ног; касаться бёдрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45° ; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем. Выполняется одна попытка. Результат определяется по количеству правильно выполненных повторений.

8. Перемещение, сек (рисунок 1)

Четыре конуса устанавливаются на углах трехсекундной зоны. Спортсмен-учащийся стартует от конуса на правой стороне штрафной линии, выполняет спринт до второго конуса на лицевой линии, оббегает конус, движется в защитной стойке правым боком к третьему конусу, оббегает его, бежит спиной вперед к четвертому конусу и движется левым боком в защитной стойке к линии старта (линию старта надо коснуться ногой); далее он выполняет все те же перемещения в обратную сторону и финиширует у первого конуса. Выполняется две попытки и записывается лучшее время. При совершении ошибки игрок должен остановиться и повторить тест. Ошибкой являются: сбивание конусов, бег вместо защитных шагов, перекрест ног, отсутствие касания линии старта, падение и т.д.

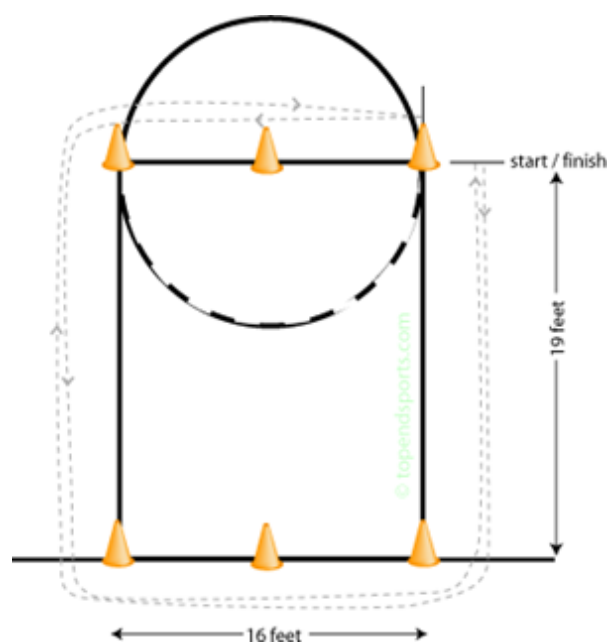


Рисунок 1. Схема движения при выполнении норматива «Перемещение»

9. Броски после перемещений, количество попаданий (рисунок 2)

В углах 3-секундной зоны около линии штрафного броска расположены два препятствия. Игрок начинает ведение с правой стороны, отталкиваясь от линии, бросает в движении, ловит отскочивший или попавший мяч, через середину 3-секундной зоны ведет мяч вокруг левого препятствия и опять бросает в движении и т.д. Время выполнения 1 мин. При выполнении теста все упражнения необходимо выполнять, не нарушая правил игры в баскетбол и требований техники (с левой стороны бросать левой рукой, с правой-правой). Результат количество попаданий. Выполняется две попытки и записывается лучший результат.

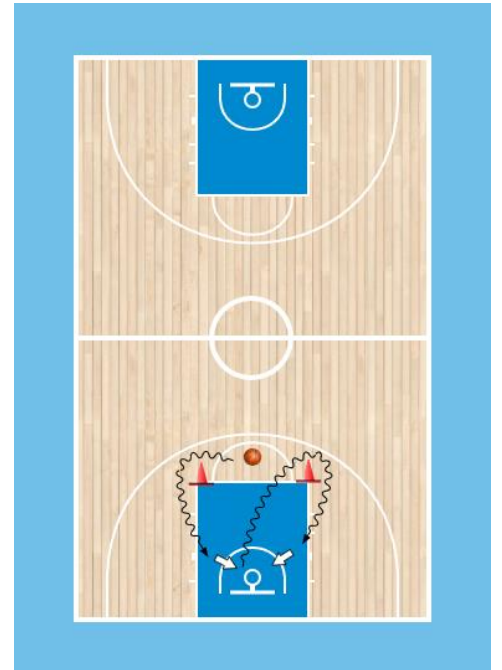


Рисунок 2. Схема движения при выполнении норматива «Броски после перемещений»

10. 6-минутный бег, метры

Место проведения – на открытых беговых дорожках стадиона или в ином другом приспособленном месте, при условии, что участок для бега условно ровный и все участники забега должны быть в видимой зоне проверяющего. Участок для бега должен быть удобно размечен для фиксации результата сдачи нормативов бега на 6 мин. К примеру, если на классическом стадионе, то через каждые 20 метров – 20-40-60-80...380. Можно расчертить мелом или поставить флажки. По команде “на старт”, тестируемые подходят к линии старта и готовятся к забегу с высокого старта. После старта через 5 минут подается звуковой сигнал свистком, предупреждая что пошла завершающая минута, по завершению которой подается финишный сигнал, после которой участники забега должны остановиться в точке сигнала. Выполняется одна попытка и результат определяется по количеству метров, которые пробежал спортсмен.

11. Штрафные броски, количество попаданий

Спортсмен выполняет 10 серий по 3 броска (30 бросков) с линии штрафного броска. После первого и второго броска мяч ему подает партнер, а после третьего – подбирает мяч сам. Выполняется одна попытка и результат фиксируется количество забитых бросков.

12. Комплексный тест, сек (рисунок 3)

Выполняется на дистанции 28 м.

В 7 м от линии старта чертится линия или ставятся фишки, через 3 м чертится еще одна линия, в 2 м от которой ставится конус и далее через 2 м впереди и 1 м в сторону устанавливается еще 5 конусов согласно рисунку 3. Для выполнения комплексного теста спортсмен становится спиной вперед по направлению к движению и по сигналу последовательно выполняет в прыжке поворот влево и вправо на 360 градусов, подбегая к первой линии делает «бёрпи», тоже самое повторяет подбегая ко второй линии, выполняет слаломное об бегание шести стоек, далее выполняет поворот на 180 градусов и пробегает спиной вперед до линии финиша. Выполняется две попытки и записывается лучшее время.

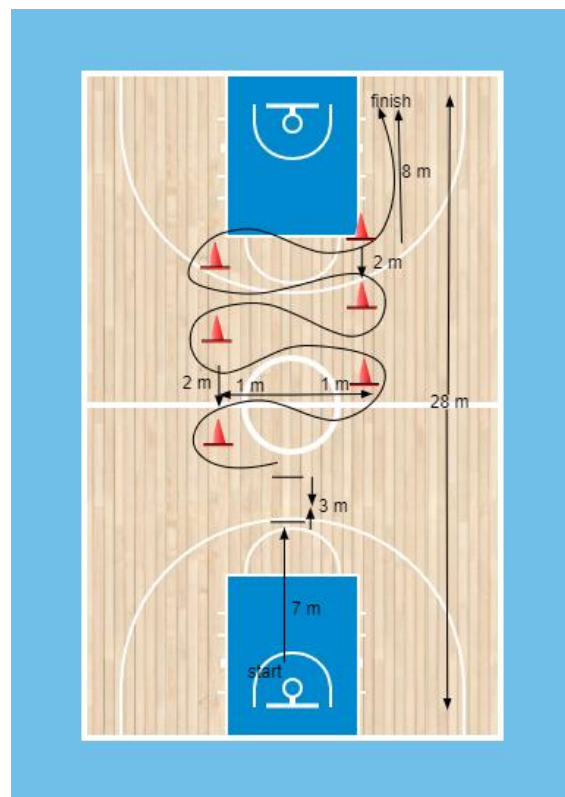


Рисунок 3. Схема движения при выполнении норматива «Комплексный тест»

К каждому последующему году подготовки следует допускать спортсменов, имеющих уровень не ниже удовлетворительного.

Для правильного управления УТП необходимо систематически 4 раза в год проводить тестирование (в конце каждой учебной четверти или на каникулах в средней школе) и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждого спортсмена (по результатам комплексного контроля подготовленности).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Игра № 1 «САЛКИ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
*	3 – 10 мин	Вся команда	Разноцветные манишки, мячи	- перемещение по площадке без мяча/с мячом с изменением направления движения; - техника ведения; - выносливость

Исходное положение: тренер назначает от 1 до 3 водящих, которые надевают манишки одного цвета и располагаются в центральном круге. Остальные игроки становятся убегающими и занимают свободное место на корте. Игра проводится на всю площадку или только на половине, в зависимости от количества участников.

Ход упражнения: игра делится на 3 периода, каждый из которых длится от 1 до 3 минут. После окончания времени периода, тренер меняет задание для игроков и меняет водящих.

1 период – «Колдунчики». Осаленный игрок замирает на месте с широко расставленными ногами. Если игрок перемещался по площадке с ведением, то он берет мяч в руки и начинает выполнять вращение мячом вокруг шеи или пояса до того момента, пока его не выручит партнер по команде.

Для того чтобы игрок вернулся в игру, любой свободно перемещающийся участник должен проползти у него между ног или пронести мяч вокруг колена стоящего игрока.

2 период – «Чехарда». Осаленный игрок садится на корточки, прижимает подбородок к груди, слегка скругляя спину. Мяч плотно фиксирует руками между коленями и полом. Выручающий игрок должен перепрыгнуть через осаленного, широко расставив ноги в сторону и взяв мяч в руки. После приземления игрок возобновляет дриблинг.

Важно! Во избежание травм, строго следите за осаленными игроками. Они должны соблюдать технику выполнения упражнения: правильно сгруппироваться и не двигаться с места.

3 период – «Мостики». Осаленный игрок принимает позу «упор на

руки и ноги, лицом вниз к полу». Если игра проходит с мячами и физическая подготовка игроков позволяет, то упор руками делается на мяче. Это позволяет создать неустойчивое положение и дополнительно включить в работу во время этой игры мышцы туловища. Спасти игрока, выбывшего из игры, может любой игрок, который проползет под таким «мостиком» и не будет настигнут водящими.

Важно! Будьте внимательны! Дети очень часто хитрят, и водящие начинают караулить свободных игроков, пытающихся спасти своих осаленных партнеров. Не позволяйте этого делать. Ни водящие, ни убегающие не должны длительное время стоять на одном месте. Все должны двигаться.

Варианты: новички - играют без мячей, продвинутый уровень - все, включая догоняющих, с мячами, ведение выполняется слабой рукой.

Игра № 2 «ЗАСЛАННЫЕ КАЗАЧКИ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
*	3 – 10 мин	От 20 и больше игроков	Разноцветные манишки, мячи	- перемещение по площадке без мяча/с мячом с изменением направления движения; - техника ведения; - выносливость

Еще одна разновидность классических салок, которая подходит для ситуации, когда на тренировке присутствует очень большое количество детей (такое часто встречается в группах начальной подготовки первых лет обучения). Эта игра позволяет соблюсти одно из основных правил построения УТП – постараться задействовать в работе всех игроков, никто не должен простаивать и ждать своей очереди.

Исходное положение: Вся команда делится на две равные группы, каждая занимает одну половину площадки. Игроки команд самостоятельно выбирают 2 водящих и отправляют их на половину противников. Для того чтобы их легко можно было отличить, эти игроки надевают манишки одного цвета.

Ход упражнения: Игра проводится в несколько раундов (от 3 до 5). Каждой паре водящих отводится определенное количество времени (1, 2 минуты) для того, чтобы попытаться осалить всех игроков из команды соперника. Игра начинается и заканчивается по команде тренера. Очко за победу в раунде получают те водящие, которым за отведенное время

удалось либо осалить всех игроков из противоположной команды, либо на чьей половине осталось наименьшее количество не осаленных игроков. В каждом раунде назначается новая пара догоняющих игроков. Команда-победитель определяется по сумме очков, набранных за все раунды. Проигравшая команда получает дополнительное задание.

Важно! Убегающим игрокам запрещено забегать за пределы площадки и на половину другой команды. Нарушивший запрет, считается осаленным и выходит из игры в этом раунде.

Важно! Осаленные игроки выходят за пределы площадки и выполняют задание, которое тренер оговаривает до начала игры. Это может быть растяжка, жонглирование мячом или отработка техники ведения. Основная цель – максимально полезно использовать тренировочное время и не давать «простаивать» игрокам без дела. Небольшую паузу для отдыха можно сделать для всех игроков в перерыве между раундами или после окончания игры.

Варианты: новички – играют без мячей, продвинутый уровень – все, включая догоняющих, с мячами, ведение выполняется слабой рукой.

Игра № 3 «ГОЛОДНЫЕ АКУЛЫ И РЫБЕШКИ»

(Волки и овцы)

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
*	3 – 7 мин	Любое количество игроков (от 10 и больше)	Разноцветные манишки, мячи	- перемещение по площадке без мяча/с мячом с изменением направления движения; - уход от защитника на смене темпа; - скоростной дриблинг

Основная задача – научить нападающих игроков уходить от защитников, применяя различные обманные движения, меняя темп и направление движения, при этом сохраняя контроль над мячом и обзор площадки.

Исходное положение: в начале упражнения игроки могут располагаться различными способами. Если игроков на тренировке много, то целесообразно построить их в три колонны на лицевой линии. «Акулы» или «волки» занимают положение на центральной линии (рис. 1). При среднем и небольшом количестве игроков, возможно расположение поперек площадки и все убегающие стартуют по команде одновременно

(рис. 2). При таком варианте построения отрезок, который нужно пройти, становится короче, но и пространство для маневра остается гораздо меньше. Игроки должны уже уметь хорошо контролировать мяч на ведении, а также постоянно сохранять обзор площадки.

Ход упражнения: Тренер дает сигнал, и первые игроки из колонн начинают движение с дриблингом к противоположному краю площадки, стараясь, чтобы их не осалили водящие. Пойманные игроки уходят за боковую линию и начинают выполнять задание, которое тренер озвучивает перед тем, как дать старт игре (элементы стретчинга, работа над техникой владения мячом или упражнения на развитие физических качеств и т.д.) Те, кто успешно преодолел дистанцию, остаются ждать на противоположной стороне. Тренер снова дает сигнал, и следующая тройка игроков пытается пройти путь от лицевой до лицевой. После того, как все игроки с мячами сделали одну попытку перебежать на другую сторону, водящие подсчитывают количество осаленных игроков (тех, кто выполняет задание за боковой линией).

Назначаются две новых «акулы», все возвращаются на исходные позиции, и игра продолжается. В конце, тренер подводит итоги и называет самую «шуструю» пару догоняющих, которым удалось поймать наибольшее количество убегающих.

Вариант: пара догоняющих работает в центре до тех пор, пока на площадке не останется одна самая быстрая и ловкая «рыбешка» и только после этого идет смена. Такой вариант приемлем при небольшом количестве участников.

Важно! Тренер должен обратить внимание на следующие моменты:

- Все перемещения в площадке начинаются строго по команде тренера. Это позволит избежать хаоса и столкновения игроков, движущихся на встречном курсе.

- Изначально определите максимальное время, которое отводится игрокам на попытку перебежать от лицевой до лицевой. Например, не больше 8 – 10 секунд. Тот, кто не справится с заданием за отведенный срок, считается осаленным и выходит из игры.

Вариант: для новичков, еще плохо владеющих дриблингом, целесообразно проводить эту игру без ведения (либо держа мяч обеими руками).

Рис.1

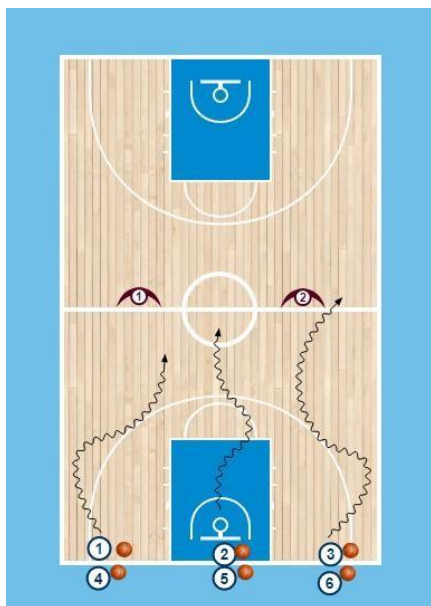
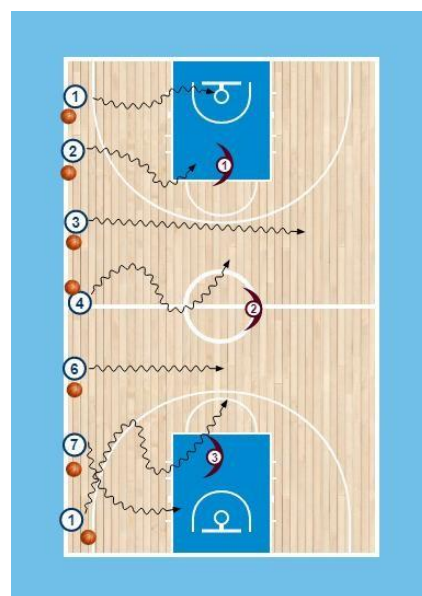


Рис. 2



ИГРА № 4 «САЛКИ С ПЕРЕДАЧАМИ НА МЕСТЕ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
**	5 – 7 мин	От 12 до 24	Мячи	- прием-передача мяча различными способами; - обманные движения при передаче; - поиск «свободного» игрока; - подготовка к игре против «зонной защиты»; - быстрое перемещение мяча с помощью передач

Исходное положение: Тренер назначает двух водящих игроков, остальные занимают свободное место на половине площадки на расстоянии примерно 2,5 метра друг от друга. Игра начинается, как только тренер передает мяч любому свободному игроку.

Ход упражнения: игроки стоят на своем месте неподвижно, в низкой стойке, на согнутых ногах и готовы к приему передачи от партнера. Цель водящих, перемещаясь по площадке, либо осалить игрока с мячом в руках, либо перехватить передачу от одного стоящего игрока к другому. Смена водящих происходит каждый раз после того, как мяч перехвачен или



осален игрок, не успевший передать мяч дальше.

Варианты:

- Если игроков много, то лучше разделить команду на 2 группы. В каждой группе назначаются свои водящие, и в этом случае каждая группа занимает свою половину площадки

- Если игра происходит на обеих сторонах площадки

одновременно и процесс смены водящих происходит медленно, то в этом случае рекомендуется проводить игру отдельными раундами (например, по 1 минуте каждый). По истечении выделенного времени, пара «охотников» подсчитывает сколько раз им удалось овладеть мячом или осалить нерасторопного игрока

- Тренер может усложнить задание. Например, запретить передачи выше головы защитника или обязать игроков выполнять передачи только с отскоком от пола

Важно! Акцентируйте внимание игроков на том, что они должны не просто избавиться от мяча в максимально сжатый срок, а выполнить точную прицельную передачу свободному игроку в руки.

Игра № 5 «КВИДДИЧ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
***	5 – 7 мин	От 12 и больше игроков	- баскетбольные мячи для каждого участника; - 1 теннисный мяч на команду; - разноцветные манишки	- ведение мяча без зрительного контроля слабой; - перемещение с изменением направления и темпа; - ловкость

Игра предназначена для продвинутых игроков, умеющих хорошо контролировать мяч на ведении без зрительного контроля и способных поймать на лету теннисный мяч, не потеряв при этом баскетбольный.

Исходное положение: Два или три водящих игрока надевают разноцветные манишки, для того чтобы их можно было легко распознать на площадке. Остальные игроки с ведением произвольно перемещаются по корту.

Ход упражнения: у одного из водящих в руках – теннисный мяч. Цель, как и во всех салках, - «догнать и осалить». Однако, догоняющим запрещено салить игрока, в руках у которого в данный момент находится теннисный мяч. Таким образом, задача убегающих при помощи передач довести теннисный мяч до своего партнера по команде, над которым в данный момент висит угроза быть осаленным. Как только мяч попадает к нему в руки, салки теряют к нему интерес и начинают догонять другую «жертву».

Важно! Ведение мяча все игроки (включая догоняющих) выполняют слабой рукой.

Важно! Игрок не имеет право долго держать теннисный мяч у себя в руках. Как только угроза быть осаленным миновала, он обязан передать его следующему игроку.

Игра № 6 «ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
*	5 – 7 мин	Любое	Мячи у всех	- техника ведения мяча без зрительного контроля; - ведение слабой рукой

Игру рекомендуется проводить в группах начальной подготовки для самых маленьких, только начинающих делать свои первые шаги в баскетболе. Игра позволяет задействовать максимальное количество игроков и создает положительный эмоциональный настрой на тренировку.

Исходное положение: все игроки с мячами, располагаются свободно по всей площадке.

Ход упражнения: по свистку тренера, игроки начинают перемещаться по площадке с ведением мяча. Задача - «познакомиться» со всеми встречающимися на пути игроками. Выигрывает тот, кому первым удастся узнать имена всех партнеров по команде или за отведенное время набрать максимальное количество «знакомств». Предлагается сыграть несколько серий, для каждой из которых тренер определяет свой вариант «знакомства».

- Европейское приветствие. Не прекращая ведения, выполнить рукопожатие с партнером и назвать друг другу свои имена.
- Японское приветствие. Встретившись с партнером, игроки на долю секунды теряют контроль над мячом, складывая ладони под подбородком и приветственно кивают друг другу, после чего

возобновляют ведение мяча и перемещаются к следующему свободному игроку.

- Американское приветствие. Зафиксировав мяч между ног, юные спортсмены хлопают друг друга по ладоням сверху-вниз и снизу-вверх и затем ударяют кулачками.
- Австралийское приветствие. Не заканчивая дриблинг, игроки трутся носом друг о друга и т.д.

Игра № 7 «ЯЩЕРИЦЫ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
*	5 – 7 мин	Любое	Мячи у всех, манишки	- ведение мяча без зрительного контроля; - перемещение со сменой направления и темпа

Исходное положение: Тренер назначает 2-3 «охотников», которые располагаются в центре площадки. Для того, чтобы их удобно было отличить от всех остальных, они надевают манишки одинакового цвета. Все остальные игроки также берут манишки и с их помощью приделывают себе «хвосты», заправив короткий конец себе в шорты, а длинный – оставив снаружи. Если в игре принимают участие мальчики, а количество манишек ограничено, то они могут снять с себя тренировочные футболки и использовать их в качестве хвостов. Также для этих целей подойдут сложенные в несколько раз скакалки. По команде тренера «ящерицы» разбегаются по всей площадке.

Ход упражнения: как только тренер дает сигнал о начале игры, «охотники» стараются догнать убегающих и завладеть их хвостом, «ящериц» – не теряя мяча и не покидая пределов площадки, сохранить свой хвост целым и невредимым. Участники, оставшиеся без хвоста, покидают площадку и до начала следующего раунда выполняют задание на технику ведения мяча (жонглирование, переводы, передачи в парах и т.д.). Выигрывают те игроки, кто за отведенное время (например, 1 минута) сумел остаться с хвостом. Отдельный зачет ведется среди «охотников»: кому из них удалось собрать наибольшее количество хвостов.

Важно! Убегающие не имеют права прислоняться к стенам, садиться на пол и держать свой хвост рукой, не давая догоняющим овладеть им. Задача убегающих – при помощи «рваного» темпа и обманных движений уйти от «охотников».

Вариант: Тренер специально не назначает пару догоняющих. Игра ведется одновременно между всеми, и каждый игрок получает право собирать хвосты.

Игра № 8 «КРОКОДИЛ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
**	5 – 7 минут	Вся команда	У каждого игрока баскетбольный мяч и 1 медицинбол, высокий конус или объемная коробка на команду	- прицельные передачи различными способами; - способность точно определять расстояние до цели и прикладывать необходимый уровень усилия

Исходное положение: Тренер делит всю команду пополам. Противники встают друг напротив друга по линиям волейбольной площадки (или ближе). У каждого игрока в руках баскетбольный мяч. Строго по центру между командами тренер размещает объект (тяжелый мяч, коробка, высокий конус и т.д.), в который должны будут целиться и попадать мячами игроки обеих команд.

Ход упражнения: По свистку тренера, игроки команды стараются, не заходя за линию, попасть своим мячом в объект, расположенный в центральном круге. Их задача – сдвинуть объект максимально далеко на территорию противника. Игра выполняется на время или до тех пор, пока предмет не пересечет определенную линию на площадке (например, выйдет за ограничительную линию центрального круга).

Важно! Тренер самостоятельно адаптирует задание под уровень своей команды. Игроки могут выполнять попытки как в строгой очередности (что немного замедляет темп игры, но позволяет тренеру более внимательно относиться к каждой попытке и вносить коррективы, в случае необходимости) или же одновременно – такой вариант поддерживает высокий темп упражнения и подходит для игроков более старшего возраста.

После выполнения броска, игрок берет себе любой, прикатившийся в его сторону мяч. Бегать через площадку только за своим мячом нельзя!



Рис.1

Игра № 9 «АВТОМОБИЛЬНАЯ ГОНКА»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
*	5 минут	Вся команда	Баскетбольные мячи	- ведение мяча без зрительного контроля; - остановка с мячом на 1 или 2 счета; - начало ведения из положения «тройной угрозы»

Исходное положение: все игроки с мячами в руках занимают свободное место на площадке или выстраиваются в одну линию по периметру площадки таким образом, чтобы хорошо видеть и слышать тренера.

Ход упражнения: тренер дает следующие команды своим игрокам:

1. «Завести Мотор!» - игроки начинают ведение мяча на месте
2. «Включить 1-ю передачу!» - игроки идут шагом с ведением
3. «Включить 2-ю передачу!» - легко бегом с ведением мяча
4. «Включить повышенную передачу!» - ускорение с ведением
5. «Задний ход!» - ведение с отступлением назад
6. «Красный свет!» - остановиться и взять мяч в руки
7. «Зеленый свет!» - снова начать передвижение с ведением
8. «Правый/левый поворот!» - ведение с передвижением в сторону
9. «Пит Стоп!» - возвращение на исходную позицию

NB! Важно! Тренер должен внимательно следить за тем, чтобы:

- Игроки начинали ведение из положения «тройной угрозы», в основной стойке спортсмена на согнутых ногах, без пробежки: сначала - удар в пол, затем - отрыв опорной ноги.
- Игроки выполняли контролируемое ведение мяча с низким или средним отскоком. Свободная рука укрывает мяч.

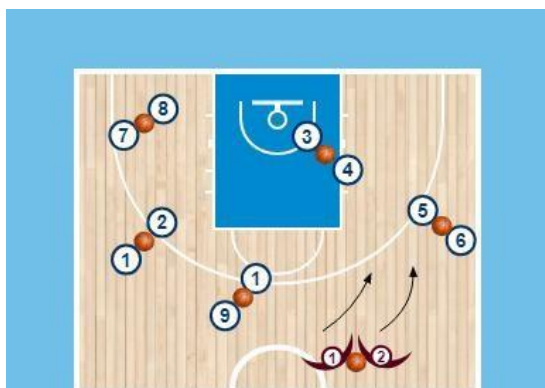
Игра № 10 «МОРСКОЙ БОЙ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
**	5 минут	От 8 до 12 игроков в группе	На пару 1 мяч	- координация; - взаимодействие в парах

Исходное положение: Все игроки делятся по парам и берут 1 баскетбольный мяч на двоих. Тренер выбирает «водящую двойку». Они надевают отличительные манишки. Все остальные игроки располагаются свободно по площадке (или на $\frac{1}{2}$ площадки). Игроки из одной пары встают боком, максимально близко друг к другу, и зажимают баскетбольный мяч между собой на уровне плеча. Для того, чтобы малышам было интересно играть, тренер может сказать, что каждая пара – это корабль, а баскетбольный мяч – это сундук с сокровищами. Ну, а «водящая пара» становится «пиратским кораблем», который пытается догнать остальных и забрать драгоценности себе.

Ход упражнения: тренер дает команду и все «корабли» начинают двигаться, стараясь не потерять мяч. Если «пираты» настигли «мирный корабль», игроки из осаленной пары садятся на пол лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 метра и начинают выполнять передачи. Игра продолжается до того момента, пока все «корабли» будут потоплены.

Важно! Игроки действовать согласованно, чтобы не потерять мяч при движении.



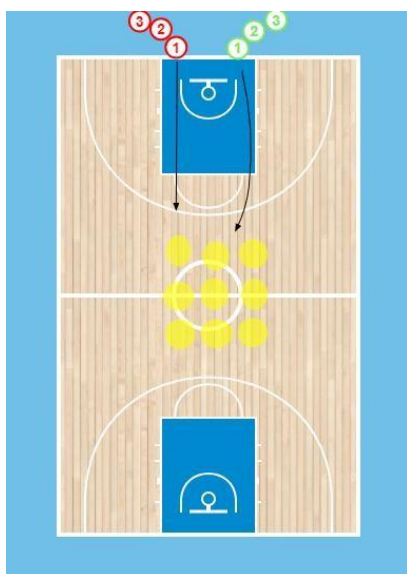
Игра № 11 «КРЕСТИКИ-НОЛИКИ»

Уровень сложности	Время	Количество участников	Инвентарь	Отрабатываемые навыки
;	5 минут	Вся команда	- мяч; - 9 колец (обручей); - манишки	- перемещение без мяча; - скоростное принятие решения

Исходное положение: тренер делит игроков на тройки-четверки и в центре площадки раскладывает 9 обручей в форме квадрата (как показано на рисунке). Команды выстраиваются за лицевой линией. В распоряжении каждой команды имеется 5 манишек своего цвета.

Ход игры: тренер дает команду, и первые два игрока из каждой команды с манишкой в руках делают ускорение к центру и кладут ее в любую свободную ячейку. Затем они возвращаются и передают эстафету следующему игроку команды. Далее игра проходит по всем известным правилам «крестики-нолики». Задача команды – закрыть манишками одного цвета линию по вертикали, горизонтали или диагонали.

Вариант: игроки продвинутого уровня могут выполнять данное задание с ведением мяча



Игра № 12 «БОРЬБА ПАЛЬЦАМИ»

Исходное положение: игроки, стоя или сидя друг против друга, зацепляют согнутым правым указательным пальцем одноименный палец соперника.

Ход игры: по сигналу тренера тянут его на себя, заставляя сдвинуться с места или приподняться. Затем то же упражнение играющие

выполняют поочередно остальными пальцами (средним, безымянным и мизинцем), а потом состязаются, используя силу пальцев левой руки. Игрок, одержавший большее количество побед из восьми попыток, приносит своей команде 1 призовой балл. Обоим участникам, одержавшим равное количество побед (по четыре) во взаимных встречах, присуждается поражение, призовых баллов своей команде они не приносят. Побеждает команда, участники которой набрали больше призовых баллов.

Игра № 13 «КТО СИЛЬНЕЕ»

В парах: игроки держатся за гимнастическую палку и по сигналу стараются вырвать ее друг у друга.

Игра № 14 «КТО БЫСТРЕЕ»

Два игрока, стоя лицом друг к другу, плотно захватывают баскетбольный мяч и стараются вырвать из рук партнера.

Игра № 15 «САЛКИ В УПОРЕ ЛЕЖА»

Исходное положение: в парах: в упоре лежа игроки стараются «осалить» руку партнера и избежать осаливания собственной руки.

Игра № 16 «КТО СИЛЬНЕЕ В УПОРЕ ЛЕЖА»

Партнеры друг против друга в упоре лежа.

Взявшись один за другого правой рукой, пытаются опрокинуть друг друга на пол. То же левой рукой.

Игра № 17 «ТАЧКИ»

Исходное положение: игроки, делятся на команды и выстраиваются колоннами по одному за общей линией старта. В 10 – 15 метрах перед каждой колонной ставят поворотную стойку.

Ход игры: по сигналу первые номера, приняв упор лежа ноги врозь, изображают собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени – везущего человека и в таком виде как можно быстрее передвигаются к поворотной стойке своей колонны, огибают его и возвращаются назад, к линии старта. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. (рис.18)

Вариант выполнения: игрок, находящийся в упоре лежа, катит мяч перед собой.

1. «Двойная тачка». Впереди рядом друг с другом в упоре лежа двое игроков. Идущий сзади третий обхватывает руками ноги каждого из них. Смена ролей по определенным ориентирам. Каждый должен быть третьим номером. Выигрывает тройка, которая быстрее всех преодолела заданное расстояние.

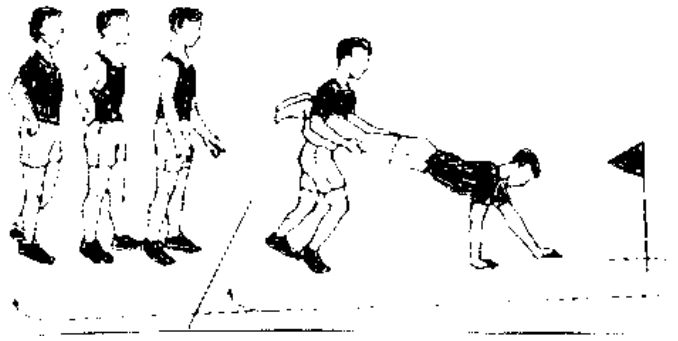


Рис.18

2. «Хромая лиса». И.п. – упор присев, одна нога приподнята. Ходьба на трех конечностях. Побеждает тот игрок, кто первым закончит задание.

Варианты выполнения: перемещение вперед; назад; в сторону.

а. «Слоновьи шаги». И.п. – упор стоя согнувшись с прямыми руками и ногами. Ходьба вперед таким образом, чтобы рука и одноименная нога шагали одновременно.

б. «Ходьба по-собачьи». Ходьба в упоре присев в разных направлениях: вперед; назад; в сторону.

с. «Ходьба по-медвежьи». В упоре стоя согнувшись передвижение вперед, не сгибая ноги в коленных суставах.

Игра № 17 «БЕГ ПО КОЧКАМ»

Исходное положение: играющие делятся на 2 – 4 команды и выстраиваются в колонну по одному в командах. Напротив каждой команды кладутся 8 обручей на расстоянии 1 метра друг от друга.

Ход игры: по сигналу первые игроки бегут широким шагом, стараясь попасть в обручи до конца финиша. По второму сигналу, бегут вторые и т.д. Игрок, первым пересекший линию финиша, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Игра № 18 «ПАЛЬЦАМИ НОГ»

Исходное положение: соревнуются двое. Для участия в игре надо разуться, снять носки и сесть на стул. Перед участниками на полу ставят по две небольшие коробки (пластмассовые тарелки) и возле каждой коробки кладут по 5 мячей для настольного тенниса.

Ход игры: задача состоит в том, чтобы пальцами правой ноги уложить 5 мячей в правую коробку, а пальцами левой ноги – 5 мячей в левую коробку. Побеждает тот, кто это сделает быстрее.

Рисунок 1. Тактика нападения

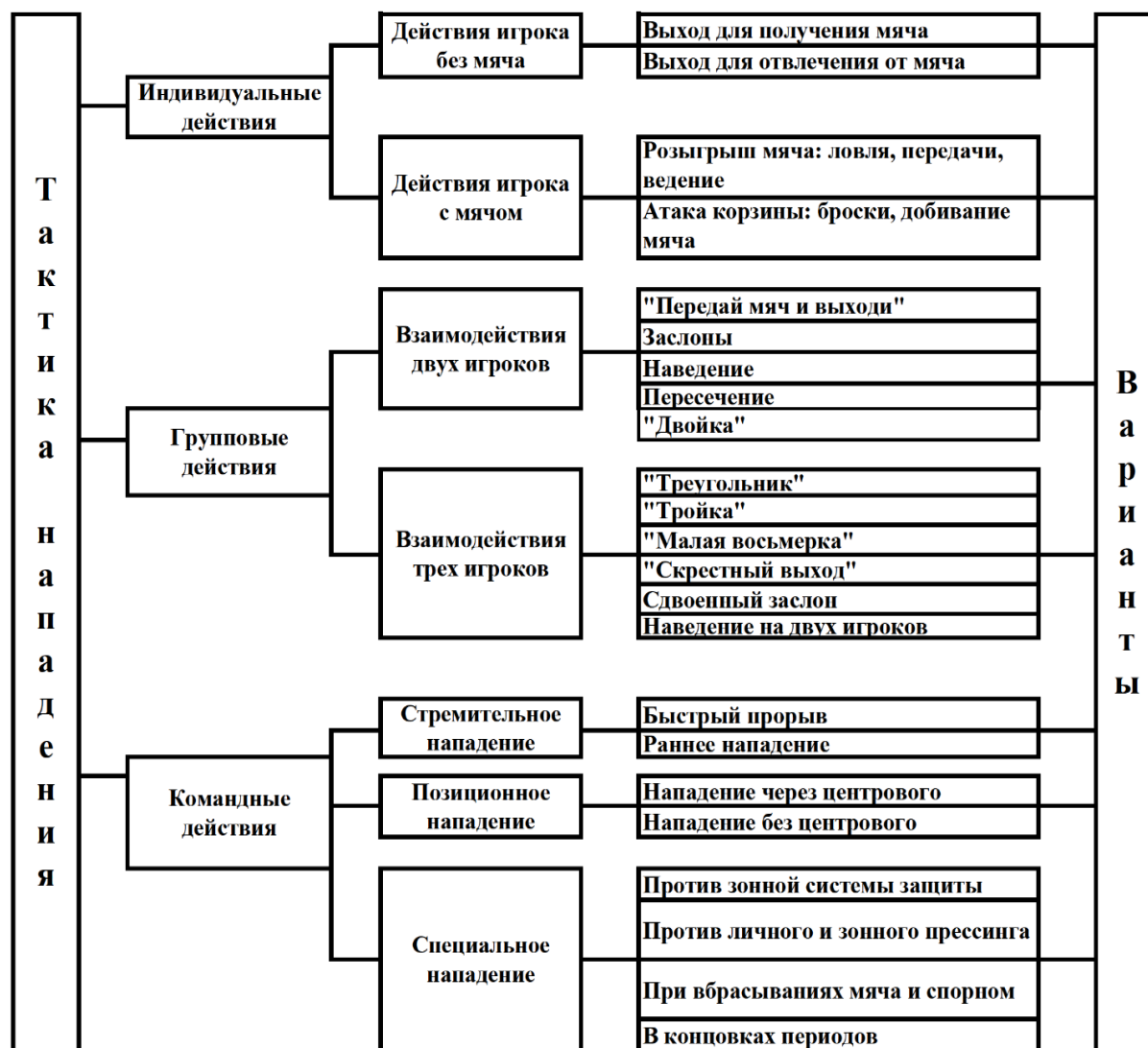
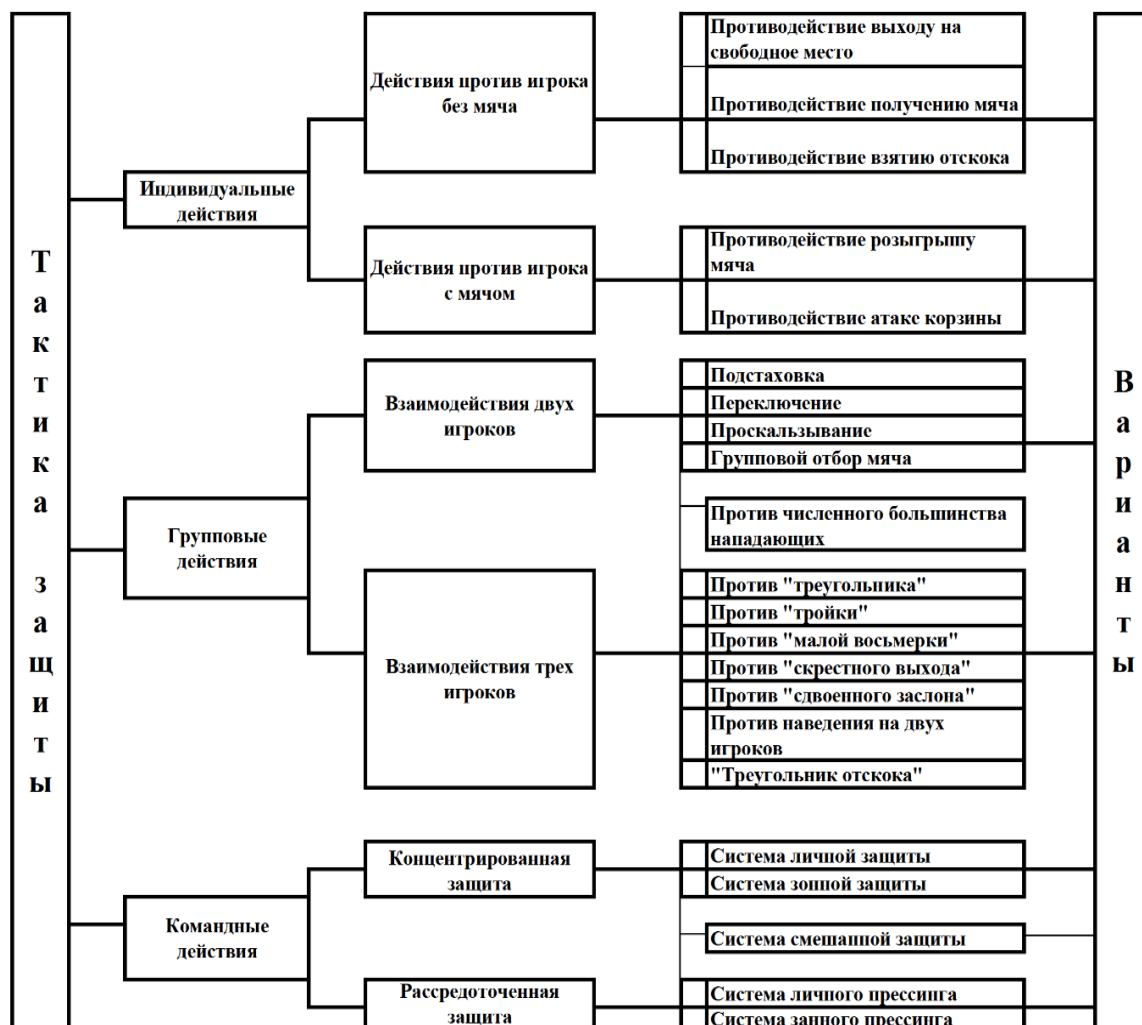


Рисунок 2. Тактика защиты



МЕТОДИКА проведения контрольно-переводных нормативов для УТ групп

1. 6-минутный бег, метры

Место проведения – на открытых беговых дорожках стадиона или в ином другом приспособленном месте, при условии, что участок для бега условно ровный и все участники забега должны быть в видимой зоне проверяющего. Участок для бега должен быть удобно размечен для фиксации результата сдачи нормативов бега на 6 мин. К примеру, если на классическом стадионе, то через каждые 20 метров – 20-40-60-80...380. Можно расчертить мелом или поставить флажки. По команде “на старт”, тестируемые подходят к линии старта и готовятся к забегу с высокого старта. После старта через 5 минут подается звуковой сигнал свистком, предупреждая что пошла завершающая минута, по завершению которой подается финишный сигнал, после которой участники забега должны остановиться в точке сигнала. Выполняется одна попытка и результат определяется по количеству метров, которые пробежал спортсмен.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (для юношей), количество повторений

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Выполняется одна попытка. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

3. Подтягивания из виса на низкой перекладине (для девушек), количество повторений

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Выполняется одна попытка. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

4. Передача мяча, количество передач

На расстоянии 1,5 метра (10 – 12 лет) и 2 метров (12 – 14 лет) от стены на полу чертится контрольная линия. На стене размечаются 3 квадрата размерами 50х50 см, расположенные на разной высоте: 1 м 20 см, 1 м 30 см, 1 м 40 см от пола (для выполнения передач на уровне груди спортсменов разного роста). Спортсмен располагается за линией и в течении 30 сек выполняют передачи мяча в следующей последовательности: 5 передач правой рукой, 5 передач левой рукой, 5 передач двумя руками от груди до окончания контрольного времени 30 сек.

Упражнение выполняется на количество передач. При заступе за линию и непопадании мяча в определенный квадрат передача не засчитывается.

Выполняется две попытки. Засчитывается количество правильно выполненных передач за обе попытки.

5. Броски с точек, попаданий (очки)

Спортсмен выполняет 20 бросков (10 средних и дальних бросков +10 штрафных бросков). Начиная с ближней точки согласно схеме. Возрастная категория 10 – 13 лет дальний бросок выполняют с 5 метров. Ближний бросок – 4 метра.

Ближнее попадание – 1 очко, дальнее попадание – 2 очка, штрафной – 1 очко.

Время выполнения 10 – 13 лет 1 мин 45 сек.

Штрафной бросок для возрастной категории мини-баскетбола на 50 см ближе. Выполняется две попытки и результат фиксируется в количестве набранных очков.

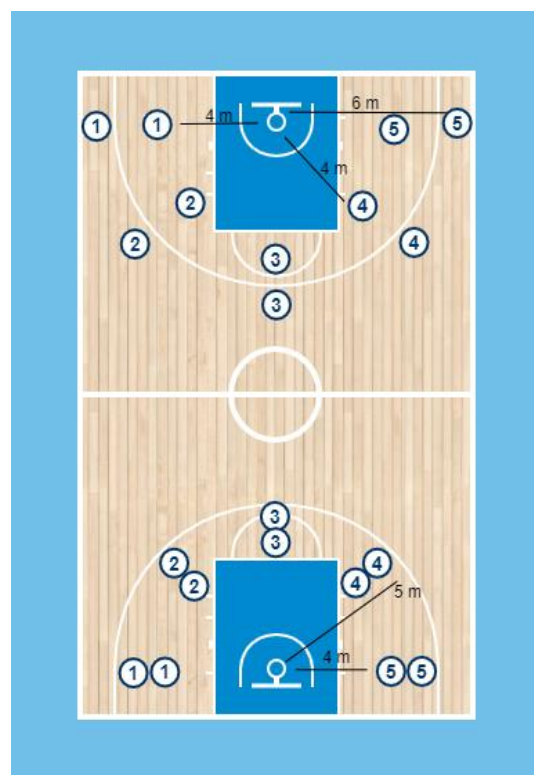


Рисунок 1. Схема расположения точек на площадке для выполнения норматива

6. Норматив «ШАТТЛ» 5-10-5, сек

На площадке с ровной поверхностью размечают дистанцию длиной 10 метров. Посередине проводится линия, которая обозначает место старта и финиша. Стартовая позиция участника – лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и,

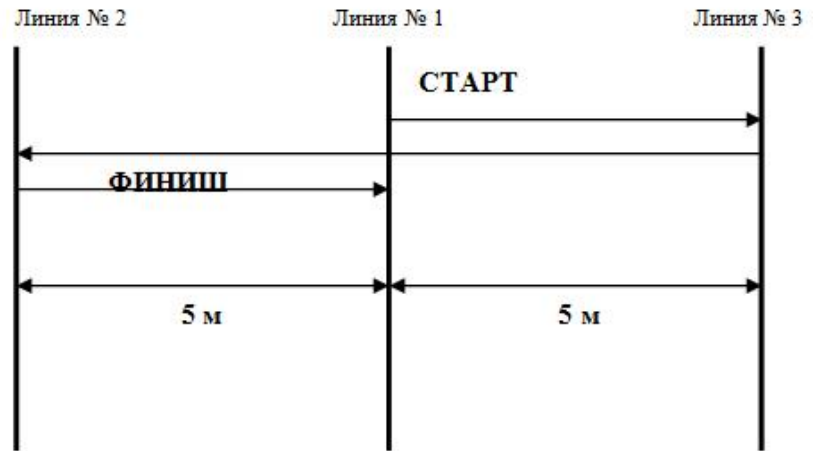


Рисунок 2. Схема движения при выполнении норматива «ШАТТЛ»

добежав до неё, должен коснуться линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до нее, касается линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок. Все развороты при смене направления движения должны выполняться лицом к месту, где находится тренер с секундомером. Выполняется две попытки и записывается лучшее время.

Экспертная оценка технико-тактических приемов в контрольных играх

Для оценки осваиваемых технико-тактических приемов (в соответствии с этапом спортивной подготовки) помимо тестов, имеющих объективные показатели контроля (время преодоления, количество попаданий и др.), рекомендуется проведение визуальной экспертной оценки качества выполнения технико-тактических приемов. Экспертная оценка позволит в полном объеме составить представление об уровне подготовленности спортсмена, поскольку в детском и юношеском возрастах выполнение контрольно-переводных нормативов может обеспечиваться не столько техникой, сколько показателями физического развития (рост, вес и др.).

Оценка 5 говорит о высоком качестве выполнения. Оценка 4 и 3 констатирует необходимость коррекции в рамках последующих занятий, индивидуальной или самостоятельной подготовки. Оценка 2 является показателем низкого уровня и требует дополнительной индивидуальной работы с тренером. Оценка 1 является показанием к отчислению из спортивной школы.

К экспертной оценке привлекаются не менее трех специалистов.

При переводе по годам спортивной подготовки на УТ этапе спортсмен должен выполнить контрольно-переводные нормативы,

соответствующие его возрасту на уровень не ниже удовлетворительно с учетом бонусных баллов за экспертную оценку и рост.

Рост спортсмена выше нормы по данным ВОЗ:

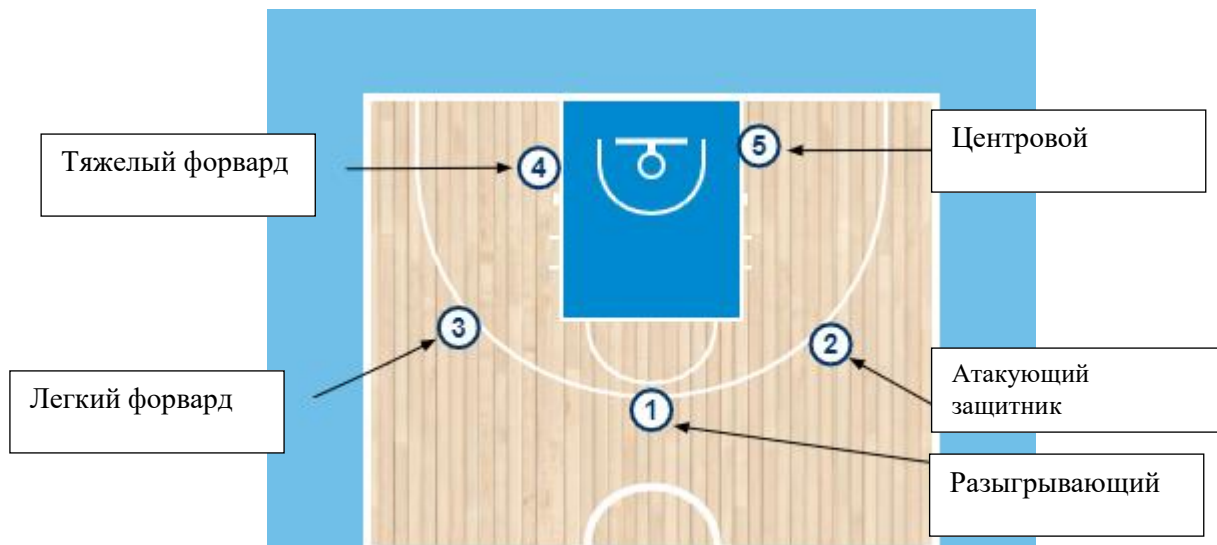
от 5 до 9 см + 5 баллов;

от 10см и выше +10 баллов.

Перевод спортсмена с УТ этапа на этап СПС осуществляется с учетом оценки экспертной комиссии спортивной школы. Состав экспертной комиссии спортивной школы утверждается приказом руководителя на учебный год.

Приложение 8
к учебной программе по
баскетболу

Рисунок. Расположение спортсменов различного игрового амплуа на площадке при позиционном нападении команды



СИСТЕМА командных атак

Условные обозначения:

2 — нападающий без мяча

① — нападающий с мячом

⤵ — активный защитник

x3 — защитник

① → — дриблинг

① - - - - - — передача мяча

2 → — перемещение игрока без мяча

① ⁴ — заслон

Возраст 10 – 12 лет

«Отдай и выйди»



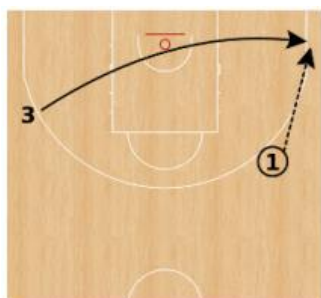
(рис.1)

Открывание параллельно и близко к
лицевой линии



(рис.2)

Движение игрока с периметра через
лицевую линию на противоположную
сторону



Движение, при котором один игрок
заполняет место, которое недавно было
занято другим игроком



(рис.3)

Выход перед защитником после обманного движения за спину защитника

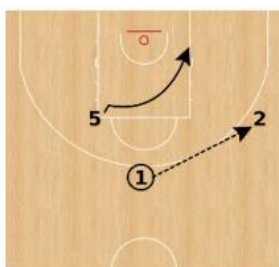


(рис.5)



(рис.6)

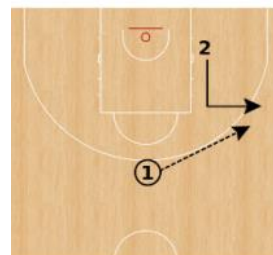
Врывание с верхнего угла 3-х секундной зоны вниз по диагонали



(рис.8)

(рис.4)

Движение игрока без мяча с изменением направления под прямым углом с целью открыться для получения мяча



(рис.7)

Рывок с изменением направления под острым углом



(рис.9)

Возраст 12 – 14

Активная защита на игроке с мячом и акцентированная защита пространства ниже трехочковой линии, позволяя передавать мяч на периметре



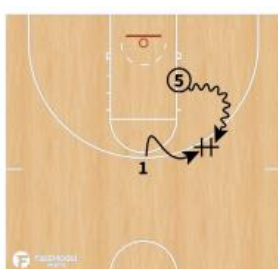
(рис.10)

Пас входящему в свободную зону с отскоком от пола



(рис.11)

Выход высокого игрока с дриблингом из позиции внизу на верх с передачей мяча из рук в руки с игроком на периметре



Нападение, при котором создаются условия для игры 1 на 1

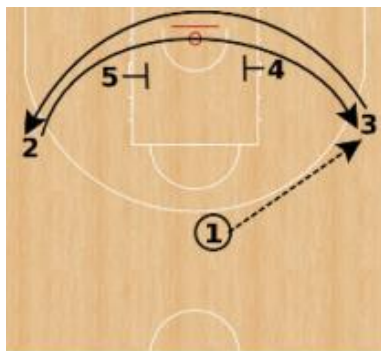


(рис.14)

(рис.12)

(рис.13)

Смена краев двух нападающих



(рис.15)

Начальное движение по прямой и выход в желаемую зону по дуге



(рис.19)

Движение игрока петлей внутри площадки после заслона



(рис.21)



(рис.22)

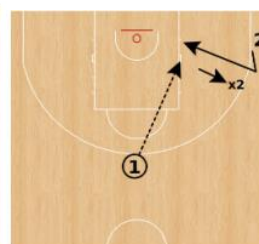
Врывание за спину защитника после обманного движения от кольца



(рис.16)

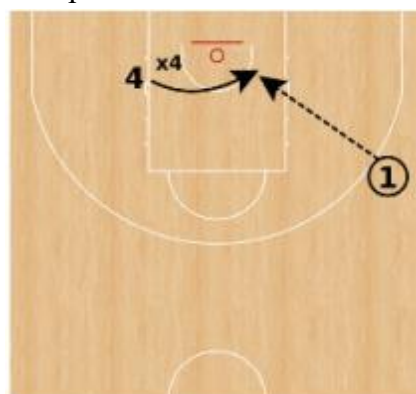


(рис.17)



(рис.18)

Движение игрока вдоль воображаемой линии штрафного броска с края на край площадки с целью отвлечения внимания соперника



(Рис.20)

Заслон со спины, поставленный под углом примерно 45 градусов на слабой стороне для игрока периметра



(рис.23)

Движение игрока, который ставил заслон в 3-х секундную зону



(рис.24)

Заслон игроку с мячом

Заслон со спины игроку без мяча



(рис.25)

Заслон игроку без мяча в 3-х секундной зоне от партнера, который пересекает 3-х сек. зону, двигаясь параллельно лицевой линии, для получения преимущества под кольцом



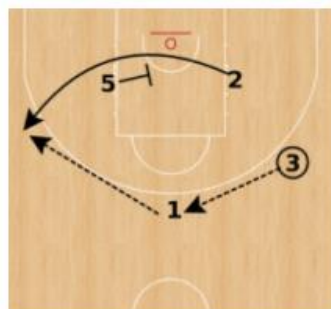
(рис.26)

Заслон для получения мяча игроку, выходящему из 3-х секундной зоны



(рис.27)

Заслон, поставленный на противоположной стороне от мяча, как правило, между игроками периметра



(рис.28)

Заслон игроку с мячом, при котором он

(рис.29)

Заслон игроку с мячом, при котором он идет наружу



идет внутрь

(рис.30)

Заслон высокого игрока на слабой стороне
игроку периметра



(рис.32)

(рис.31)

ВОЗРАСТ 14 – 17 ЛЕТ

Заслон со спины, поставленный под углом
45 градусов на слабой стороне для игрока
периметра



(рис.33)

Активная защита на игроке с мячом (при
игре «изоляция» или заслоном с уходом
вниз). Акцентированная защита
пространства ниже трехочковой линии,
позволяя мячу двигаться на периметре



(рис.34)

Переключение высокого защитника на игрока с мячом, выполняющего проход к
корзине. Защитник на игроке с мячом переключается на высокого игрока, ставившего
заслон.



(рис.35)

Активная защита на игроке с мячом (при игре «изоляция» или заслон с уходом вниз). Акцентированная защита пространства ниже трехочковой линии, позволяя мячу двигаться на периметре



(рис.37)

(рис.36)

Два последовательных заслона один за другим для выходящего игрока. Ставятся параллельно лицевой, боковой линии или диагонально

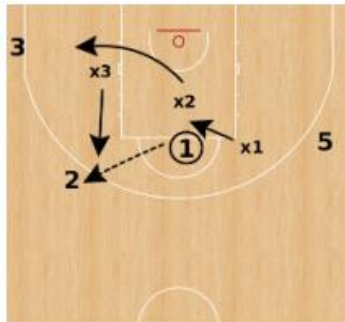


(рис.38)

Х-смена или Х-ротация — смена между двумя защитниками в вертикальной плоскости площадки на слабой стороне



(рис.39)



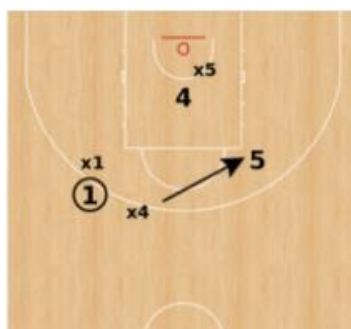
(рис.40)



(рис.41)



(рис.42)



(рис.43)

Прохождение защитником игрока с мячом между игроком, ставящим заслон и «своим» защитником

Двойное нападение на игрока с мячом



(рис.44)

Защитник отступает от ставящего заслон игрока вниз площадки



(рис.45)

Выход параллельно лицевой линии высокого защитника на игрока с мячом



(рис.46)

Прохождение защитником, опекающего игрока с мячом при заслоне, ниже заслоняющего игрока



(рис.47)

Прохождение заслона защитником через вершину заслона



(рис.48)



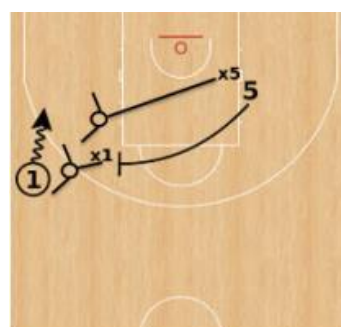
(рис.49)

Прохождение защитником, опекающего игрока с мячом при заслоне «низом» (при игре «шаг наружу»)

Направление дриблера вниз от заслона



(рис.50)



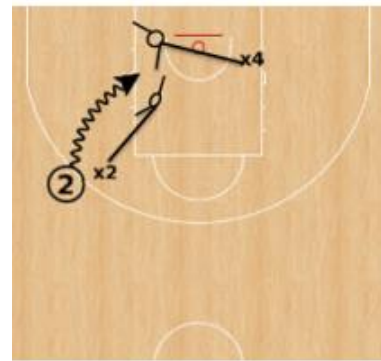
(рис.51)

Двойное нападение на игрока с мячом с помощью ограничительных линий



(рис.52)

Два последовательных заслона один за другим для выходящего игрока. Ставятся параллельно лицевой, боковой линии или диагонально



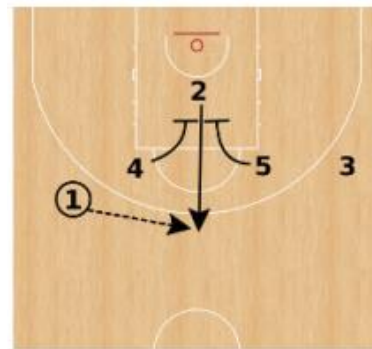
(рис.53)

Двойной заслон со смыканием



(рис.54)

Повторный заслон (как правило игроку с мячом)



(рис.55)

Заслон высокорослому игроку, стоящему в верхнем углу мЗ-х секундной зоны по диагонали снизу-вверх для выхода под кольцо



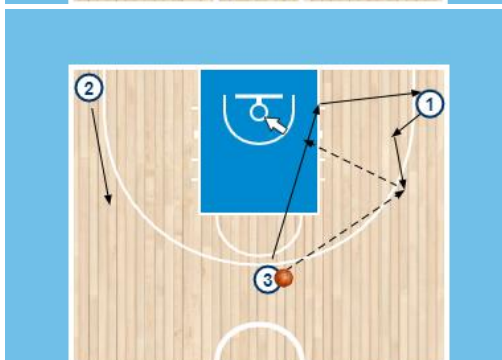
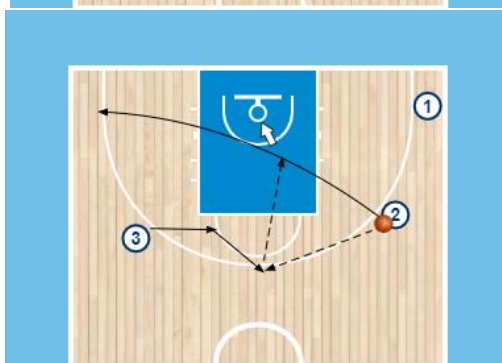
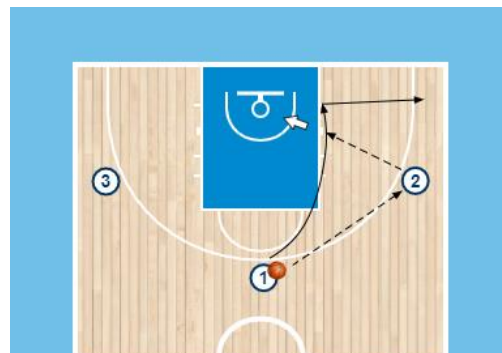
(рис.56)



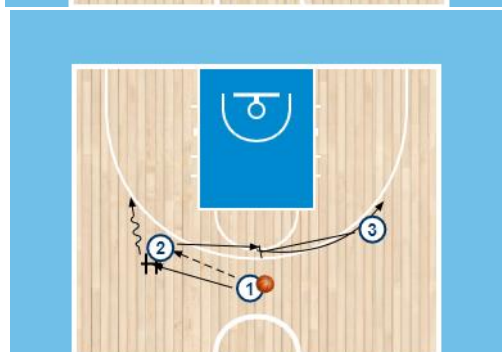
(рис.57)

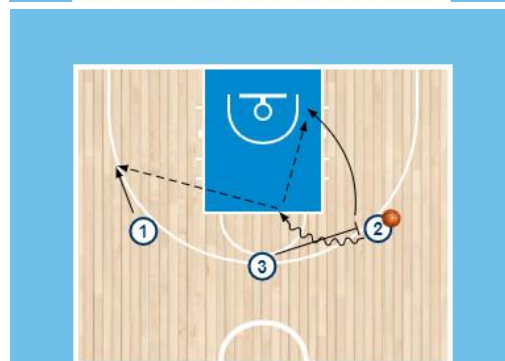
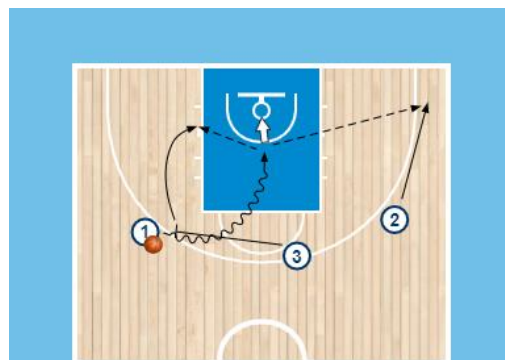
ТАКТИЧЕСКИЕ СХЕМЫ в баскетболе 3х3

1. 3 в 0 передача и перемещение.

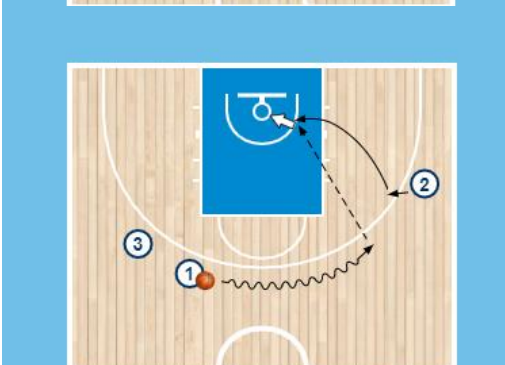


2. Взаимодействие «Рога» с разными выходами и продолжением.



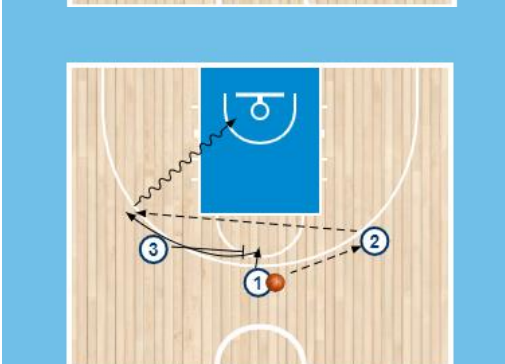


3. «Восьмерка»



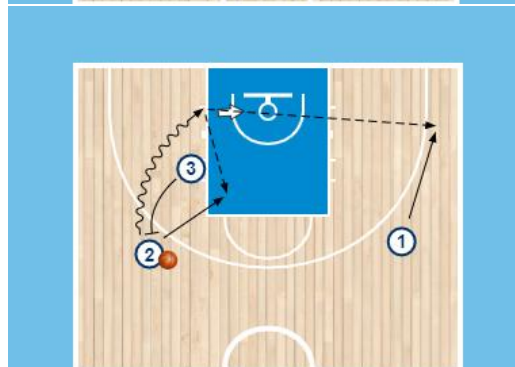
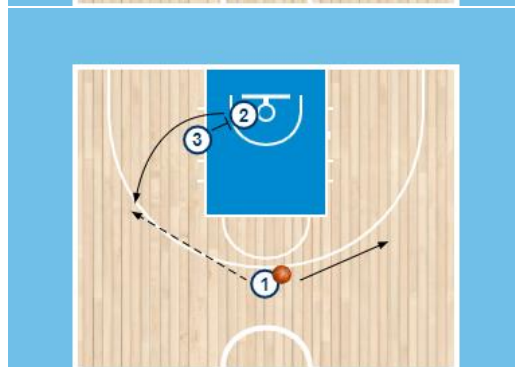
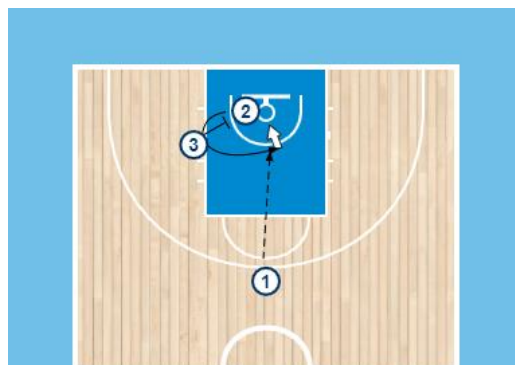
4. Взаимодействие из расстановки «Рога».

Игрок 1 отдает пас игроку 2, получает от игрока 3 заслон для выхода на свободное место в сторону для получения мяча и атаки кольца.

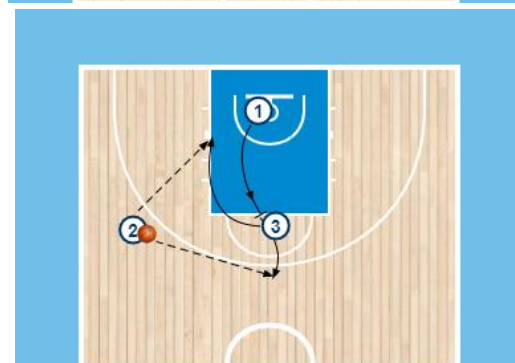
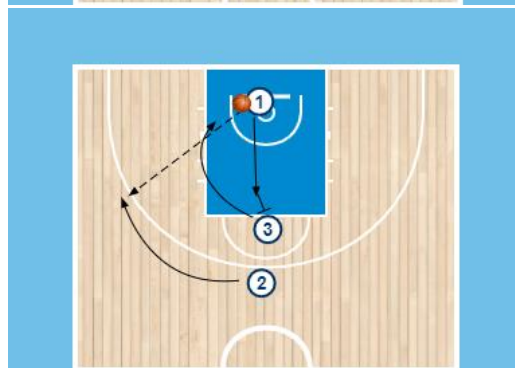


5. Игрок 3 ставит заслон игроку 2, игрок 2 используя заслон выполняет движение петлёй внутрь площадки, получает мяч и выполняет атаку.

Вариант: Игрок 3 ставит заслон игроку 2, игрок 2 используя заслон выходит на получение мяча под 45° , для выполнения атаки кольца. Если атака не проходит, то игрок 3 ставит заслон игроку 2, а игрок 1 смещается в дальний угол и ждет передачу на бросок.



6. Взаимодействие при живом мяче после подбора.



МЕТОДИКА

проведения контрольно-переводных
нормативов для групп СПС

1. Броски с точек, очки

Спортсмен выполняет 20 бросков (10 средних и дальних бросков +10 штрафных бросков). Начиная с ближней точки согласно схеме. Возрастная категория 14-17 лет дальний бросок выполняют с 6 метров. Ближний бросок – 4 метра.

Ближнее попадание – 1 очко, дальнее попадание – 2 очка, штрафной – 1 очко.

Время выполнения 14 – 17 лет – 1 мин 30 сек.

Выполняется две попытки и результат фиксируется в количестве набранных очков.

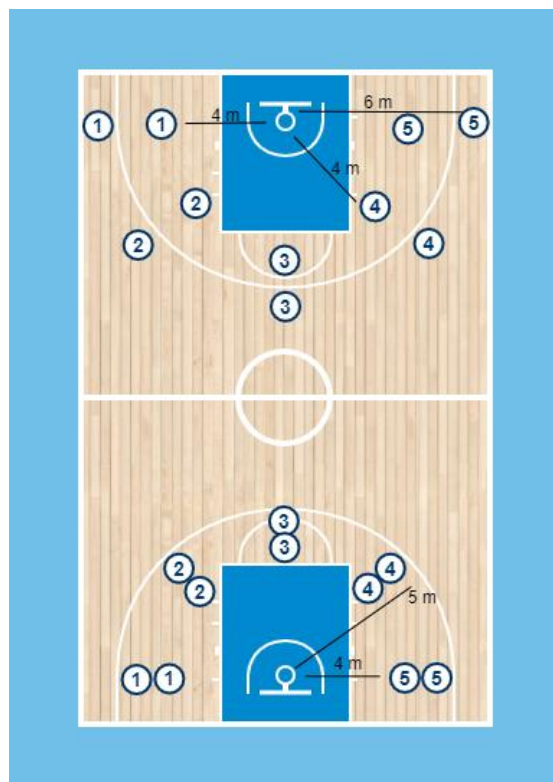


Рисунок 1. Схема
расположения точек для
выполнения норматива «Броски
с точек»

2. Жим штанги, раз

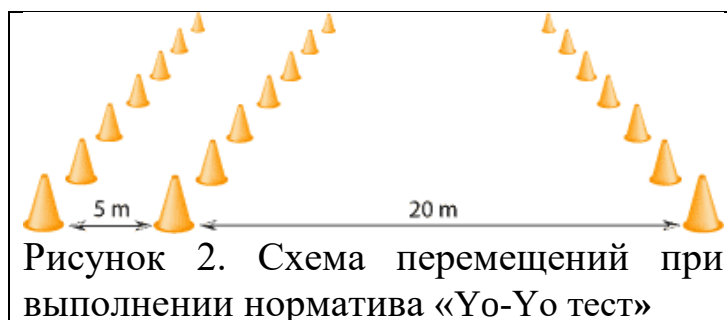
В качестве разминки спортсмен выполняет 10 отжиманий от пола. После 60 сек отдыха выполняется жим штанги весом 50 процентов (14 лет – 15 кг, 16 лет – 20 кг, 18 лет – 25 кг) 5 раз, далее после 90 сек отдыха выполняется жим штанги необходимого веса (14 лет – 30 кг, 16 лет – 40 кг, 18 лет – 50 кг) максимальное количество раз. Спортсмен ложится на скамейку, обе ноги должны стоять на полу, нижняя и верхняя части спины не должны отрываться от скамейки во время выполнения теста. Хват штанги на 10 – 12 см шире ширины плеч. Стартовая позиция – штанга удерживается на выпрямленных руках, в нижнем положении штанга касается груди. Выполняется одна попытка.

Результат определяется по количеству правильно выполненных «жимов».

3. Yo-Yo тест, количество отрезков

С помощью конусов (меток) отметьте три линии как показано на рисунке на расстоянии 20 м и 5 м. Тестируемые спортсмены стартуют от линии В и по сигналу аудиозаписи бегут 20 м к линии С, там разворачиваются и бегут еще 20 м до линии В следуя сигналам аудиозаписи. Далее следует период отдыха 10 сек, в течении которого тестируемые обходят конусы на линии А и возвращаются на линию старта. Скорость бега в течении теста постепенно возрастает. Тестируемые должны успевать выполнять отрезки в соответствии с сигналами. Если спортсмен не успевает преодолеть отрезок по сигналам теста, он сначала предупреждается, а после повторного нарушения тест прекращается.

Выполняется одна попытка. Результат определяется по количеству полных отрезков, которые пробежал спортсмен.



4. Броски в прыжке, очки

На площадке отмечаются 4 точки: 1 — около верхнего угла 3-секундной зоны, 2 — у боковой линии площадки, 3 — около другого верхнего угла 3-секундной зоны, 4 — у другой боковой линии площадки. По краям линии штрафного броска (в точках 1 и 3) размещаются баскетбольные мячи.

Спортсмен располагается в точке 1, мяч на паркете. После сигнала исследуемый быстро берет мяч и бросает в прыжке, как можно быстрее бежит к точке 2 (одна нога пересекает боковую линию), возвращается к точке 3, берет мяч и совершает бросок, бежит до точки 4, возвращается в точку 1, снова бросает и т.д. Один (или 2) помощника доставляют мяч (мячи) в точки 1 и 3. Тест проводится 1 минуту, тренер считает, сколько раз спортсмен бросил и сколько раз попал в корзину.

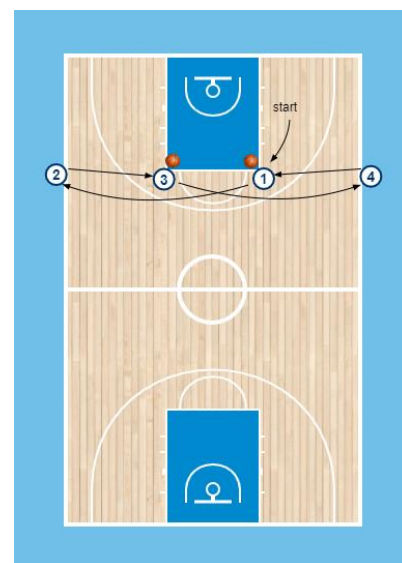


Рисунок 3. Схема перемещений при выполнении норматива «Броски в прыжке»

Если на 60-ой секунде мяч находится в воздухе и попал в

корзину- попадание засчитывается. Мяч бросающему подает другой игрок.

Выполняется две попытки.

Результатом теста является сумма набранных очков. Очки считаются: за первые 5 бросков по 1 очку за каждое попадание, за следующие 5 бросков по 2 очка за каждое попадание, за третьи пять бросков – по 3 очка за каждое попадание. Максимальное количество возможных набранных очков – 30, т.е. 5+10+15.

5. Модифицированный тест Rehako, очки

Он выполняется методом круговой тренировки: 30 секунд проводится работа с максимальной нагрузкой, отдых 30 секунд, во время которого следует сделать переход на другую станцию. На каждой станции упражнение выполняется с максимальными усилиями.

Первые 30 секунд на первой станции работает только один игрок. Затем отдых, в течение которого игрок, работавший на первой станции, переходит на вторую станцию, а на первую станцию приходит другой игрок и т.д.

На станции выполняются следующие упражнения:

Станция 1: лечь – сесть.

Спортсмен лежит на спине, руки за головой. Садится, нагибается так, чтобы локоть одной руки (поочередно то левой, то правой) доставал колено противоположной ноги (ноги прямые), опять ложится и т.д. За одно такое действие дается 1 очко.

Станция 2: бросок в кольцо после ведения.

Спортсмен, выполняющий упражнение, стоит за лицевой линией под кольцом с мячом в руках. По команде ведет мяч за линию штрафного броска, останавливается, выполняет разворот и совершает бросок в прыжке. После броска бежит назад за лицевую линию, берет другой мяч и повторяет упражнение с начала. Под кольцом за лицевой линией находится не менее трех мячей. После броска мяч ловит и кладет за лицевую линию другой игрок, не мешая выполняющему упражнение. За каждое попадание – 2 очка.

Станция 3: Прыжки через гимнастическую скамейку.

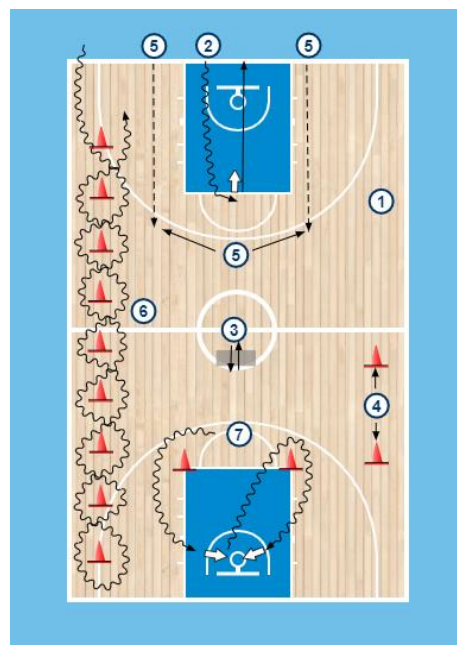


Рисунок 4. Схема перемещений при выполнении норматива «Модифицированный тест Rehako»

Спортсмен стоит боком к скамейке, отталкиваясь обеими ногами, прыгает через скамейку. За каждый прыжок – по 0,5 очка.

Станция 4: Движение приставным шагом.

На расстоянии 6 м друг от друга лежат набивные мячи. Спортсмен, выполняя упражнение, стоит в центре между мячами. По команде Спортсмен двигается приставным шагом (в любую сторону) по направлению к мячу, прикасается к нему и двигается в противоположную сторону и т.д. За каждое прикосновение к мячу – 1 очко.

Станция 5: Броски.

Два спортсмена с мячами стоят под кольцом за лицевой линией. Выполняющий упражнение, находится за 3-очковой линией с мячом. По команде совершает бросок, двигается три-четыре шага в сторону, получает мяч от спортсмена, стоящего под кольцом, и опять бросает и т.д. За каждый точный бросок-3 очка.

Станция 6: Слалом с ведением

На площадке на расстоянии 1 м от лицевой линии каждые 3,25 м расставлены 9 препятствий. Выполняющий упражнение, стоит за лицевой линией с мячом. По команде ведет мяч между препятствиями вперед и назад и т.д. Каждый раз, преодолев всю площадку, игрок получает 4,5 очка, а далее за каждое препятствие – 0,5 очка.

Станция 7: Броски в движении после ведения

В углах 3-секундной зоны около линии штрафного броска расположены два препятствия спортсмен начинает ведение с правой стороны, отталкиваясь от линии, бросает в движении, ловит отскочивший или попавший мяч, через середину 3-секундной зоны ведет мяч вокруг левого препятствия и опять бросает в движении и т.д. За каждый точный бросок – 2 очка.

При выполнении теста все упражнения необходимо выполнять, не нарушая правил игры в баскетбол и требований техники (с левой стороны бросать левой рукой, с правой – правой).

Выполняется одна попытка. Результатом теста является сумма набранных очков.

При переводе по годам спортивной подготовки спортсмен должен выполнить контрольно-переводные нормативы, соответствующие его возрасту на уровень не ниже удовлетворительно с учетом бонусных баллов за экспертную оценку и рост.

Рост спортсмена выше нормы по данным ВОЗ:

от 5 до 9 см + 5 баллов;

от 10см и выше +10 баллов.

ПЕРЕЧЕНЬ

примерных упражнений, рекомендованных
при работе с высокорослыми спортсменами

Упражнение 1

Игрок находится у лицевой линии между щитом и трехочковой с двумя мячами, лицом к площадке. С ведением 2-х мячей начинает движение к кольцу. После первого шага, он прекращает ведение и одной рукой забивает крюком, держа при этом мяч в другой руке.

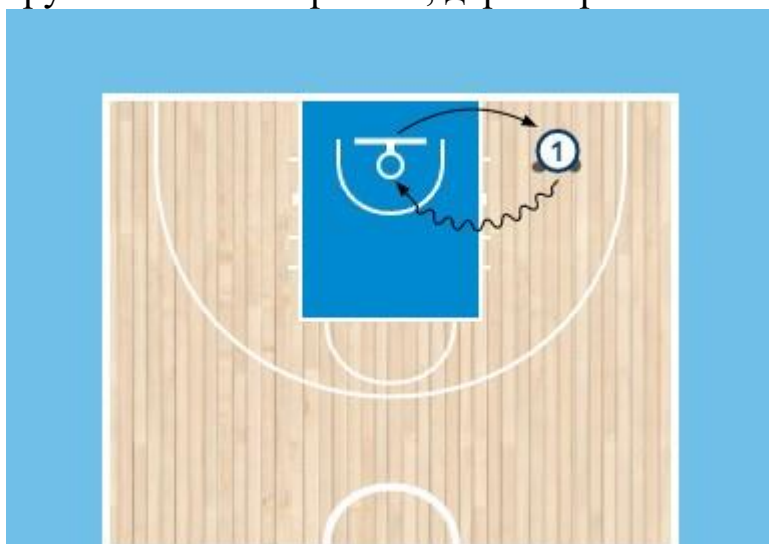


Рисунок 1.

Упражнение 2

Тренер кладет два мяча по краям 3-х секундной зоны. Игрок берет мяч в низкой атакующей стойке, совершает мощный дриблинг и забивает с разворотом к центру или к лицевой линии. После этого он подбирает мяч, кладет его в начальную точку и делает тоже самое с другой стороны.

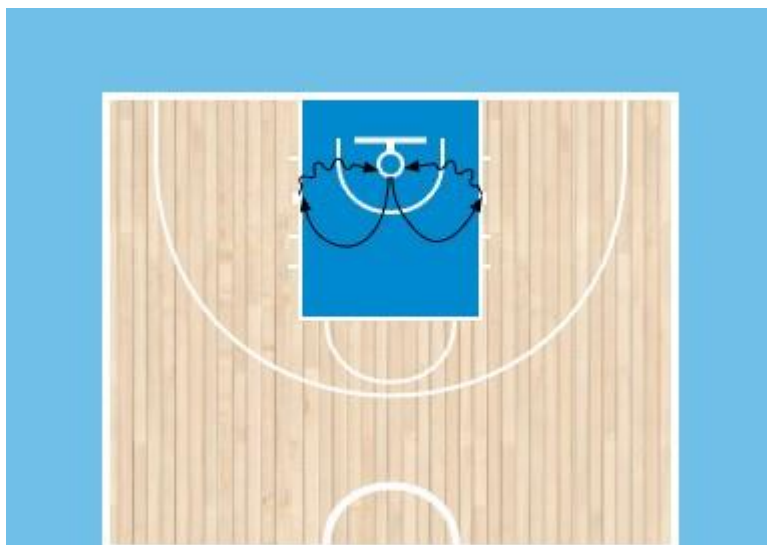


Рисунок 2.

Упражнение 3

Тренер устанавливает 3 конуса. Игрок перемещается между ними боком всегда смотря на тренера. Как только тренер делает передачу игроку, игрок должен забить мяч используя технику игры спиной к кольцу. После этого он отдает мяч обратно тренеру.

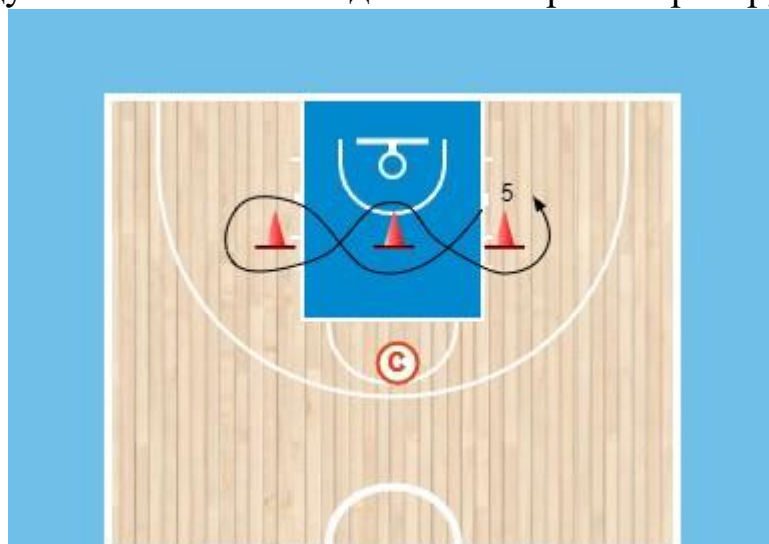


Рисунок 3.

Упражнение 4

Игрок под кольцом с двумя мячами. Он бросает одной рукой, ловит и бросает другой. Так же можно тренировать два шага – бросок с одним или двумя мячами. Игрок начинает перемещение лицом к лицевой линии, затем лицом к тыловой зоне. В начале тренировки это упражнение можно делать с одним мячом.

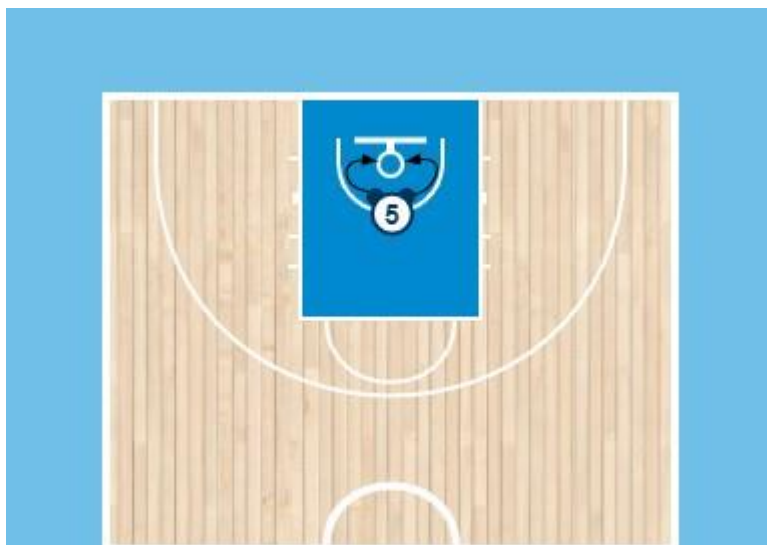


Рисунок 4.

Упражнение 5

Тренер ставит стулья по углам 3-х секундной зоны. На каждом стуле кладется мяч. Игрок начинает перемещение под кольцом, бежит вокруг стула, берет мяч и направляется к кольцу с мощным переводом мяча. Делает бросок. После броска он подбирает мяч, кладёт его обратно на стул и повторяет упражнение в другую сторону. Так же можно выполнять упражнение оббегая стул с внешней или внутренней стороны.

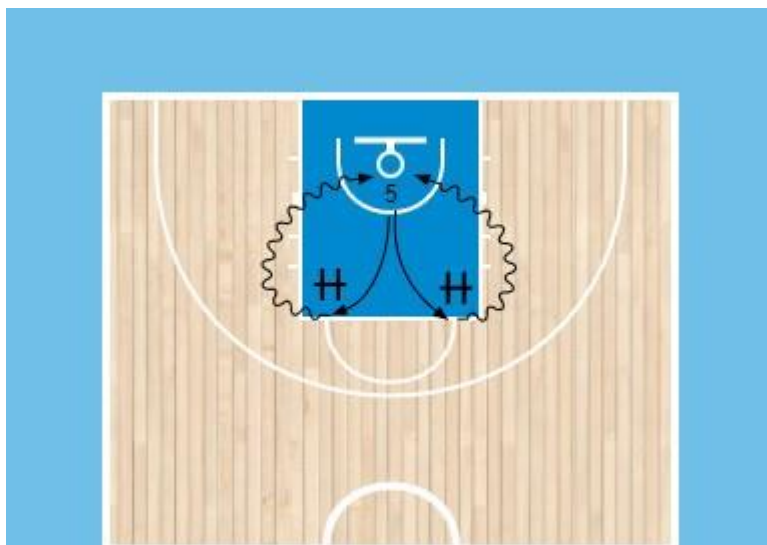


Рисунок 5.

Упражнение 6

В упражнении участвуют 3 игрока. Необходимо 2 мяча. Игрок 1 и игрок 2 делают бросок (одной и той же рукой). После броска игрок 2 и 3 подбирают мячи и делают передачу тренеру (или партнерам, не выполняющим упражнение). Игроки, которые совершили подбор занимают позицию для получения мяча и после получения сразу

выполняют бросок. Упражнение делается непрерывно.

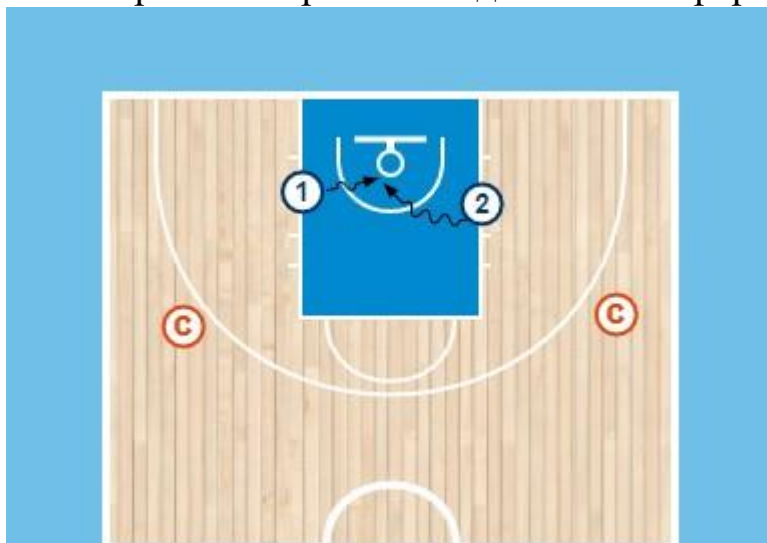


Рисунок 6.

Упражнение 7

Игрок стоит на линии штрафного спиной к кольцу. По сигналу тренера он разворачивается, получает передачу и сразу бросает.



Рисунок 7.

Упражнение 8

Игроки располагаются на противоположных сторонах 3-х секундной зоны. Они одновременно получают мяч от тренеров (или партнеров) и сразу отдают его назад. После этого игрок должен открыться на другой стороне 3-х секундной зоны, после получения мяча, забить из «краски». В начале упражнения нужно определить на какой стороне делаем открывание.

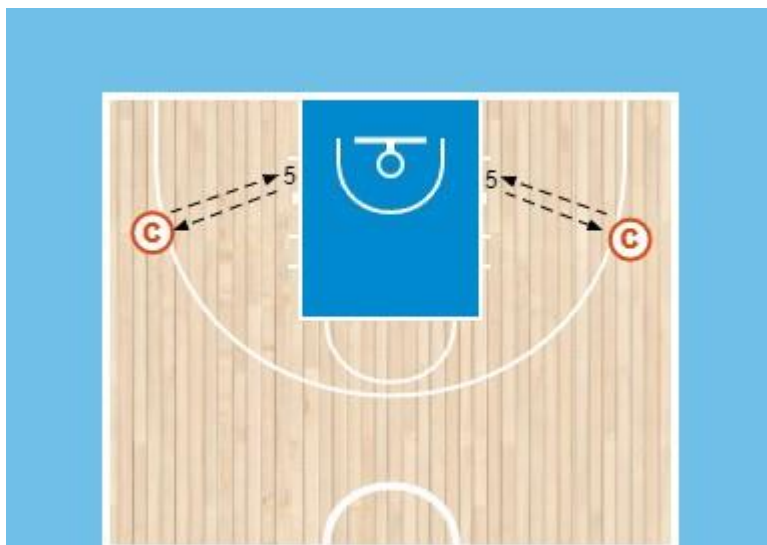


Рисунок 8.

Упражнение 9

Игроки располагаются в 2 колонны на краях 3-х секундной зоны у лицевой линии. Первый игрок без мяча бежит чуть выше штрафной линии, получает передачу от игрока с противоположной стороны 3-х секундной зоны и выполняет бросок. После броска, он бежит на подбор и становится в ту же колонну, откуда получал передачу. Упражнение делается непрерывно.

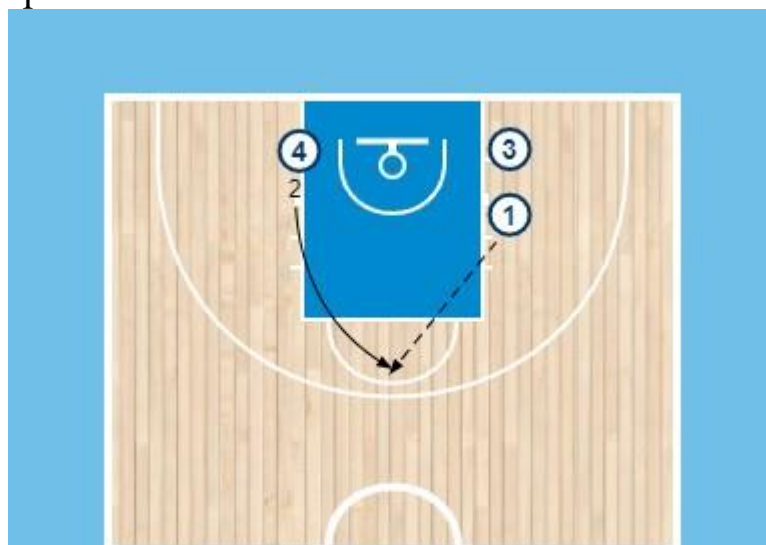


Рисунок 9.

Упражнение 10

Игроки располагаются в колонну на линии 3-х очкового броска. Первый игрок бежит под кольцо и огибает конус чтобы получить мяч. Тренер устанавливает любое завершающее движение в «посте», которое необходимо совершенствовать. Упражнение делается без остановки.

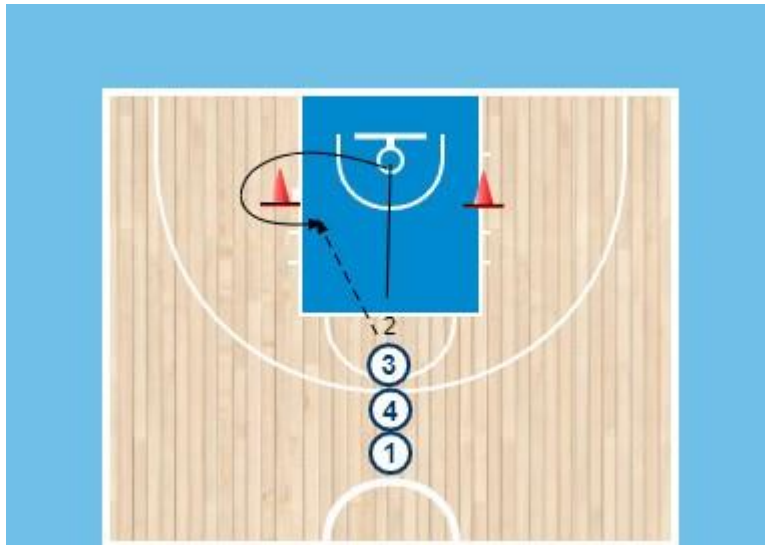


Рисунок 10.

Упражнение 11

Игроки располагаются в колонну по центру (вверху) линии 3-х очкового броска. Игрок без мяча бежит в позицию низкого поста с противоположного фланга с 3-х очковой под 45 и занимает позицию для получения мяча. Первый игрок из колонны с ведением мяча двигается в край под 45 для передачи игроку в «посте» и бежит на противоположную сторону от игрока в «посте» сторону краски. Игрок получивший мяч совершает завершающее действие в «посте», которое необходимо совершенствовать.

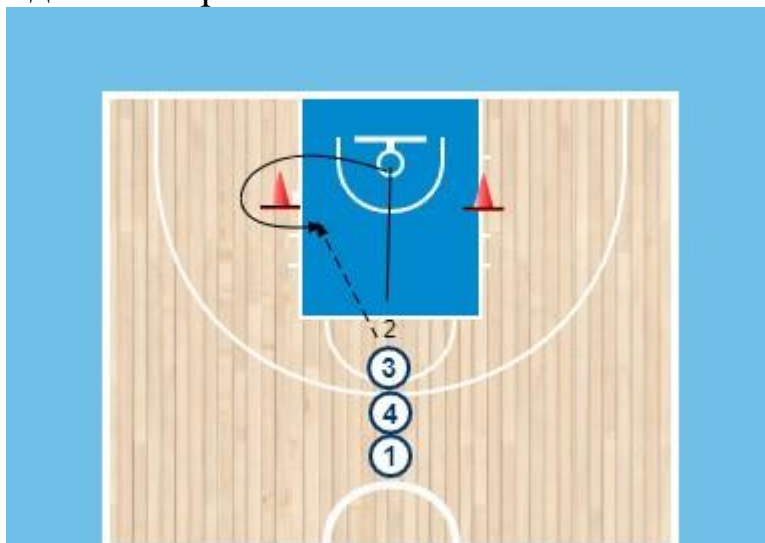


Рисунок 11.

Упражнение 12

Игрок ведёт два мяча из низкого «поста» в середину 3-х секундной зоны. Совершает передачу правой рукой, делает шаг к кольцу и забрасывает мяч крюком. После этого он перемещается на другую сторону кольца, получает передачу и снова забивает.

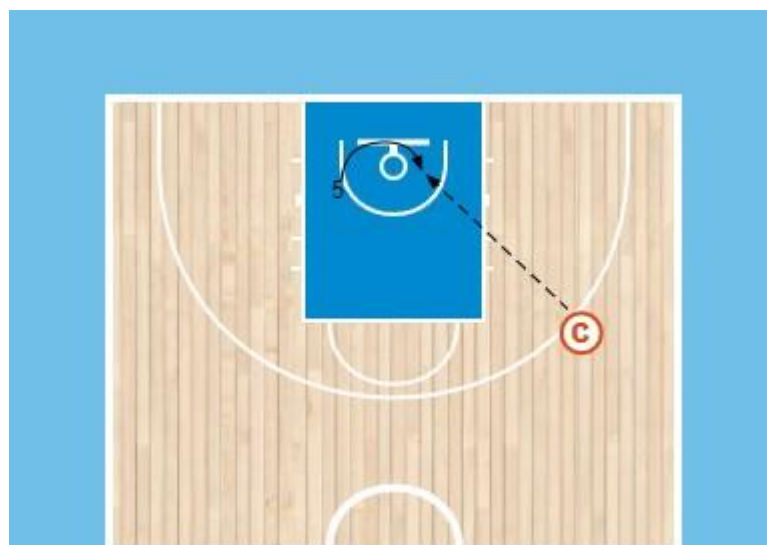


Рисунок 12.