

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА УСТЬ-УДИНСКОГО РАЙОНА»**

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского  
совета МБУ «СПШ Усть-  
Удинского района»  
Протокол от 22.08.2019г. №4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «СПШ Усть-  
Удинского района»

  
« dd »  А.В. Мокрецов  
2019г.  


**ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации 10 лет

(разработана на основании Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»)

Усть-Уда  
2019г.

## Оглавление

<b>1.</b>	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта «Баскетбол»	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	7
<b>2.</b>	Нормативная часть	9
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	9
2.2.	Навыки в других видах спорта	10
<b>3.</b>	Методическая часть	11
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям на спортивно-оздоровительном этапе подготовки	11
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	11
3.1.2.	Физическая подготовка	13
3.1.2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	13
3.1.2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	17
3.1.3.	Избранный вид спорта	18
3.1.3.1.	Технико-тактическая подготовка	19
3.1.3.2.	Психологическая подготовка	20
3.1.3.3.	Инструкторская и судейская практика	21
3.1.3.4.	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	21
3.1.3.5.	Участие в спортивных соревнованиях	22
3.1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	23
3.2.	Требования техники безопасности и предупреждение травматизма	25
3.3.	Организационно-методические рекомендации к построению спортивно-оздоровительного этапа подготовки	27
3.4.	Программный материал для практических занятий спортивно-оздоровительного этапа	28
<b>4.</b>	Система контроля и зачетные требования	29
4.1.	Методические указания по организации аттестации	29
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	30
	Перечень информационного обеспечения	32

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу в Спортивной школе Усть-Удинского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы со спортсменами.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

### **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении.

Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра позволяет решать весь комплекс воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Баскетбол командная игра, в которой участвуют две команды, в каждой из которых по 5 игроков одного пола. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Мяч можно передавать, бросать, отбивать, катить или вести в любом направлении при условии соблюдения соответствующих правил. Победитель игры – команда, которая к концу игрового времени набрала наибольшее количество очков.

Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Размер площадки от 12м x 24 м (школьный спортивный зал) и до 28м x 15м.

Баскетбольное оборудование: два щита размером 180см x 105см с опорой, две корзины с сеткой, (высота корзины от пола 3,05м), баскетбольный мяч (размер мяча - №5, №6, №7 в зависимости от возраста баскетболиста).

Игра состоит из четырех периодов (четвертей) по 10 минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две минуты. Если счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на дополнительный период продолжительностью пять минут или настолько периодов по пять минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Один затребованный перерыв может быть предоставлен каждой команде в течение каждого из трех периодов, два затребованных перерыва в течение четвертого периода и один затребованный перерыв в течение каждого дополнительного периода.

Эффективность системы подготовки баскетболиста обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки.

## **1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Подготовку спортсмена необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку баскетболиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки баскетболиста, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в

соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность баскетболиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки баскетболиста является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение баскетболистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

Решение задач подготовки спортсмена в баскетболе требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи, способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку баскетболиста как систему, тренер не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в

значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки баскетболиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки баскетболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки баскетболиста. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

### **1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

Срок освоения Программы – 10 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 6 лет.

Максимальный возраст – 18 лет.

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (СО)

В спортивно-оздоровительные группы подготовки принимаются лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

Основные задачи этапа:

- Привлечение к систематическим занятиям баскетболом максимально возможное количество детей;
- Повысить уровень физической подготовленности ребёнка;
- Научить элементарным приёмам баскетбола;
- Научить простым правилам баскетбола;

*Таблица 1*

#### **Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности.**

Этап спортивной подготовки	Длительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	10 лет	6	10-20



## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

### 2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен План тренировочных занятий по баскетболу на 52 недели.

*Таблица 2*

<b>Разделы подготовки</b>	<b>Этап подготовки (СО)</b>
Количество часов в неделю	6
<i>Теория и методика физической культуры и спорта, час</i>	<b>26</b>
<i>Физическая подготовка, час</i>	<b>160</b>
Общая физическая подготовка, час	80
Специальная физическая подготовка, час	80
<i>Избранный вид спорта, час</i>	<b>75</b>
Технико-тактическая подготовка, час	37
Психологическая подготовка, час	6
Инструкторская и судейская практика, час	2
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	6
Участие в соревнованиях, час	20
Промежуточная аттестация, час	4
<i>Другие виды спорта и подвижные игры, час</i>	<b>51</b>
<b>Всего часов</b>	<b>312</b>

В данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

## **2.2. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА**

Для подготовки спортсменов в баскетболе, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке баскетболистов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

Общая и специальная физическая (двигательная) подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития баскетбола в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, основ биомеханики технических действий. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

##### **3.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Содержание предметной области для организации теоретических и практических занятий применительно к избранному виду спорта:

*Физическая культура и спорт в России.* Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

*Развитие баскетбола в России и за рубежом.* Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Российская лига ВТБ, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

*Сведения о строении и функциях организма человека.* Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему,

кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

*Гигиенические знания и навыки.* Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного баскетболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

*Врачебный контроль и самоконтроль.* Оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

*Физиологические основы спортивной тренировки.* Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП). Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

*Техническая подготовка.* Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом основы спортивного мастерства баскетболиста.

*Тактическая подготовка.* Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (центрового, защитника, нападающего, разыгрывающего). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона). Планирование спортивной тренировки. Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

*Правила игры.* Организация и проведение соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок.

Назначение судей. Место занятий, оборудование и инвентарь. Баскетбольная площадка для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

### **3.1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **3.1.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения. В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта баскетбол представлены в таблице 3.

*Таблица 3.*

#### ***Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта баскетбол***

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

Условные обозначения в таблице:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее

известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;

- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление будущих баскетболистов*. Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения баскетбола используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих баскетболистов* с учетом специфики баскетбола как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы баскетболистам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим баскетболистам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими баскетболистами в группах спортивно-оздоровительного этапа. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий баскетбола. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых баскетболисту качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности баскетбола:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке при взаимосвязи с противником в постоянно изменяющихся ситуациях игры;

2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальной быстроты, скоростной выносливости, выдержки;

3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий с намеренным нарушением их темпа, ритма и скорости;

4. Богатую тактику обмана противника быстрыми и точными движениями тела с использованием внешних и внутренних сторон деятельности;

5. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов;

6. Регламентированное правилами время игры необходимых для победы.

В физической подготовке баскетболиста широко используются упражнения на восприятие и чувство тонких движений противника, направленные на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: ловкости, гибкости, скорости, силы и выносливости. В баскетболе чрезвычайно важно развитие скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для тренера, также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями баскетболиста и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении шагов, прыжков, скачков, выпадов, бросков и их сочетаний;



2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных баскетбольным действиям; внимание следует уделять скоростным, прыжково-беговым упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от одних скоростных или скоростно-силовых действий к другим по внезапным командам, сигналам и в ответ на соответствующие действия партнера или тренера.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

- упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

- прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

- упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

- упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

### **3.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Специальная физическая подготовка (СФП) в баскетболе – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических

элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая баскетболистами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д. В процессе биологического развития физические, психомоторные качества баскетболистов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния баскетболистов на всех этапах их спортивной карьеры. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике баскетболистов является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

### **3.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две

группы: средства и *методы* словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

*Средства и методы*, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения - они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения - они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения - они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **3.1.3.1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На каждом этапе тренировочного процесса баскетболистов решаются определенные задачи **технической подготовки**. Сначала изучаются основные приемы (передвижения по площадке в различных направлениях, выполнение действий правой и левой рукой) и способы их выполнения, а также основные сочетания этих приемов. Далее совершенствуются все способы ранее освоенных приемов. Тренер предъявляет повышенные требования к стабильности и качеству выполнения приемов.

**Тактика** изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против

конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Тактическая подготовка баскетболистов включает в себя:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в ней и быстро применить любой технический прием или игровое действие, наиболее эффективное в конкретной ситуации;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- овладение тактическими комбинациями в определенный момент игры;
- умение переключиться с одной системы игры на другую.

Тактика в баскетболе делится на тактику игры в нападении и тактику игры в защите с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Перед ней возникает задача с помощью эффективных действий в короткий промежуток времени приблизиться к корзине и завершить атаку броском по цели, положив мяч в кольцо.

### **3.1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Психологическая подготовка** – это система психологических воздействий, применяемых с целью формирования у спортсменов личности и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическая подготовка способствует наибольшему использованию физической и технической подготовленности и позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Лучшая школа психологической подготовки – это участие в соревнованиях. Соревновательный опыт – важнейший элемент подготовки спортсмена.

Психологическая готовность к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием), уверенностью в себе, боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление к победе. При подготовке игроков к соревнованиям нежелательно заострять внимание на сильных сторонах соперника, нужно рассказать об особенностях игры соперников и предложить план нейтрализации их действий.

В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность игроков является определяющей, так как дает возможность наиболее эффективно показать физическую, техническую и тактическую подготовку. Психологические беседы необходимы перед соревнованиями и после соревнований.

### **3.1.3.3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения спортсменами звания инструктора по спорту и судьи по баскетболу и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

### **3.1.3.4. ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### **Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- изменение характера пауз и отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

**К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:**

***Гигиенические средства:***

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

***Физиотерапевтические средства:***

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38<sup>0</sup> продолжительностью 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28<sup>0</sup> продолжительностью 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, солевые;
- бани 1 раз в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90<sup>0</sup>, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание.

Неправильно построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важнейших средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества, обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Тренеру важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

### **3.1.3.5. УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Календарный план спортивных мероприятий отделения по виду спорта баскетбол следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов

Контрольные

соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

#### **3.1.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**Гимнастика.** Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла. Упражнения со скакалкой.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

**Спортивные игры** - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Тренировки приемов техники спортивных игр начинаются с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в тренировочных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер дает спортсменам определенную установку на игру.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Тяжелая атлетика.** Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.



**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и пере лазанием. Комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

### **3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета работы учебной группы. Травмы в баскетболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение. Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении ТЗ;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;  
- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются **основные организационно-профилактические меры** обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по баскетболу;

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

Надеть спортивную форму и обувь. Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера и только в его присутствии. Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Занимающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера.

3. Требования безопасности во время занятий:

Не выполнять упражнений без заданий тренера. Во время тренировки по сигналу тренера все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга,  
- ставить подножки,

- бить по рукам и ногам,
- широко расставлять ноги и выставлять локти.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### **3.3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПОСТРОЕНИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ**

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного баскетболиста. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств баскетболиста. Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного баскетболиста на данном этапе. Спортивно-оздоровительный этап подготовки совпадает с пубертатным (лат. pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юного баскетболиста должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание скорости, координационным способностям, нельзя забывать и о

совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого баскетболистам различных специализаций. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юного баскетболиста. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключая натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса. Одной из центральных задач спортивно-оздоровительного этапа подготовки является овладение базовыми элементами техники баскетбола. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих баскетболистов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта.

### **3.4. ПРОГРАММЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Техническая подготовка: Прыжок толчком двух ног; прыжок толчком одной ноги; повороты вперед; повороты назад; остановка катящегося мяча на месте; ведение мяча по прямой; ведение мяча со зрительным контролем; ведение мяча на месте; ведение мяча по дугам; ведение мяча по кругам; броски мячу с места; броски мяча в движении; броски мяча в прыжке; передачи мяча с места и в движении; отбор мяча на месте и в движении.

Тактика нападения: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; атака кольца; «передай мяч и выходи».

Тактика защиты: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке кольца.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям является обязательным разделом Программы.

*Цель контроля* – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся.

*Задача спортивного контроля* – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся баскетболом, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования;
- стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

##### **4.1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся итоговая аттестация занимающихся.

При проведении итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговой аттестации учитываются при приеме занимающихся на программы спортивной подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающихся

контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и проводится в форме тестирования.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех спортсменов. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления спортсмена из Учреждения. Для спортсменов, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. На следующий тренировочный год переходят только спортсмены успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий тренировочный год не переводятся, для них возможно повторное прохождение промежуточной аттестации (но не более одного раза), либо данный спортсмен отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

#### **4.2 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный опрос по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы прилагаются), которые дают оценку развития основных физических качеств.

*Таблица 4.*

#### *Нормативы по физической подготовке (мальчики, девочки)*

Возраст	Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д
7 лет	Не более 7,4 с	Не более 7,8 с	Не менее 105 см	Не менее 100 см	Не менее 1	Не менее 2
8 лет	Не более 7,2 с	Не более 7,4 с	Не менее 110 см	Не менее 105 см	Не менее 1	Не менее 4
9 лет	Не более 6,6 с	Не более 7,1 с	Не менее 115 см	Не менее 110 см	Не менее 2	Не менее 6
10 лет	Не более	Не более	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее

	6,4 с	6,7 с	125 см	115 см	3	8
11 лет	Не более 6,2 с	Не более 6,4 с	Не менее 135 см	Не менее 120 см	Не менее 4	Не менее 10
12 лет	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	Не менее 145 см	Не менее 130 см	Не менее 5	Не менее 12
13 лет	Не более 5,9 с	Не более 6,1 с	Не менее 155 см	Не менее 140 см	Не менее 5	Не менее 12
14 лет	Не более 5,5 с	Не более 6,0 с	Не менее 165 см	Не менее 150 см	Не менее 6	Не менее 14
15 лет	Не более 5,2 с	Не более 5,9 с	Не менее 175 см	Не менее 160 см	Не менее 7	Не менее 16
16 лет	Не более 5,0 с	Не более 5,7 с	Не менее 185 см	Не менее 170 см	Не менее 7	Не менее 16
17-18 лет	Не более 4,8 с	Не более 5,5 с	Не менее 195 см	Не менее 180 см	Не менее 8	Не менее 18

Спортсмен должен выполнить минимальные требования по ОФП или проследиваться положительная динамика с прошлым тренировочным годом.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. ( Под общей редакцией Ю.М. Портнова). М.: 2004.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС, 2001.
7. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2005.
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
9. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
11. Спортивные игры. (под общей редакцией Н.П. Воробьева). М.: Просвещение, 1975.
12. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Физическая подготовка юных баскетболистов.- Минск: Беларусь, 2000.
13. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2006.
14. А.Я Гомельский «Академия баскетбола» – М. А Генетю «ФАИР», 2007.
15. Е.Р.Яхонтов «Техническая и тактическая подготовка баскетболиста», ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта 2003
16. Е.Р.Яхонтов «Подготовительные игры в баскетболе» ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта 2004.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации баскетбола России [Электронный ресурс]  
URL: <http://www.russiabasket.ru>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>



Официальный сайт европейской федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.fibaeuropencing.com>

Официальный сайт международной федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.fiba.com>