

Управление по физической культуре, спорта и молодежной политики
Администрации города Нижний Тагил

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРЫЙ СОБОЛЬ»**

Согласовано

Педагогическим советом
Протокол
от «26» августа 2024 № 5

Рассмотрено

На заседании методического
объединения педагогических
работников
МБУ ДО «СШ «Старый соболь»
Протокол от «23» августа 2024 г. № 4

Утверждаю

Директор
МБУ ДО «СШ «Старый
соболь»
_____ Вахрушев И.А.
«26» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»**

Тренер-преподаватель: Долматова Н.А.

**Разработчики: тренер-преподаватель Долматова Н.А.
инструктор-методист Устинова О.М.**

**Этап спортивной подготовки: Учебно-тренировочный этап (этап
спортивной специализации)**

Группа: 2, 4

2024 г.

Цель рабочей программы:

Основная цель Программы тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

Комплекс задач многолетней тренировки баскетболиста, решаемых на этапе ТГ:

- Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
- Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
- Выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков.
- Постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- Увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.
- Сохранение и укрепление здоровья спортсмена
- Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Методы, используемые в рабочей программе:

- а. Общепедагогические: устный и наглядный.
- б. Специфические: строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям, методы воспитания физических качеств), игровой и соревновательный

Основным средством, используемым в рабочей программе, является физическое упражнение.

Принципы, реализующиеся при обучении по рабочей программе: всестороннего развития личности, вариативности, сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, последовательности, индивидуализации и цикличности.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на тренировочном этапе (далее – ТГ) – трех часов

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель.

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп (человек)	Кол-во учебных часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
ТГ-2	12-13 лет	12-24	10	520	Выполнение нормативов ОФП, СФП
ТГ-4	15-16 лет	12-24	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП и получение (3 юношеский) или повышение спортивного разряда

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды на тренировочном этапе отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Тренировочный этап является началом основных

официальных соревнований, которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достигать запланированных результатов в соревновательной борьбе. Появляются дополнительные требования к соревновательной деятельности на протяжении всего тренировочного этапа.

Виды соревнований (игр)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	ТГ-2	ТГ-4
Контрольные	3	3
Отборочные	1	1
Основные	3	3
Всего игр	30	40

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 52 НЕДЕЛИ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Содержание занятий	ТГ-2	ТГ-4
Общая физическая подготовка (ОФП)	82	86
Специальная физическая подготовка (СФП)	92	100
Участие в спортивных соревнованиях, (контрольных играх)	30	44
Техническая подготовка	122	130
Тактическая подготовка	76	100
Теоретическая подготовка	10	14
Психологическая подготовка	6	8
Инструкторская практика	4	4
Судейская практика	4	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6
Восстановительные мероприятия	2	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	84	120
ВСЕГО ЧАСОВ:	520	624

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов

Распределение часов в годичном цикле на этапе ТГ-2

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	7	6	8	8	8	8	8	8	6	82
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	7	9	8	8	8	7	8	8	5	92
Участие в спортивных соревнованиях, (конт рольных играх)	5		4	6		5	5		5				30
Техническая подготовка	12	12	12	10	10	8	8	10	10	10	10	10	122
Тактическая подготовка	5	4	4	4	3	5	9	5	4	8	9	16	76
Теоретическая подготовка	2	1	1	1			1	1	1	2			10
Психологическая подготовка		1	1	1			1	1	1				6
Инструкторская практика				1			1	2					4
Судейская практика		1	1	1					1				4
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1								2		1	4
Восстановительные мероприятия				2									2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2								2				4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	6	9	8	8	6	6	7	7	5	7	7	8	84
ВСЕГО ЧАСОВ:	45	42	44	48	34	40	48	42	44	45	42	46	520

Распределение часов в годичном цикле на этапе ТГ-4

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	6	6	6	6	5	6	7	8	9	10	11	86
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	8	5	7	8	8	8	9	8	9	10	11	100
Участие в спортивных соревнованиях, (контрольных играх)	5	5	5	5	5	5	5	5	4				44
Техническая подготовка	11	11	11	10	11	11	11	8	9	12	12	13	130
Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	8	8	9	7	7	8	8	100
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	3			1	14
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1			8
Инструкторская практика	2									2			4
Судейская практика		2							2				4
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1	1	1			1	1	1				6
Восстановительные мероприятия									1	1	1	1	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					2				4
Интегральная подготовка (техничко-тактическая подготовка)	8	8	13	12	11	10	13	12	3	10	11	9	120
ВСЕГО ЧАСОВ:	53	52	52	55	52	49	53	52	49	51	52	54	624

Содержание блока ОФП

Развитие быстроты

- Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).
- Быстрые шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.
- Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.
- Низкие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед с ведением мяча.
- Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.
- Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости.
- Старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.
- Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами ("барабан"), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20- 30 метров.

Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена.

- Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

- Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

- Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию.

Развитие ловкости

- Подбрасывание и ловля мяча с закрытыми глазами
- Стойка на руках.
- Передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- Упражнения с координационной лестницей
- Различные прыжки со скакалкой

Развитие гибкости

- развитие гибкости суставов, позвоночника;
- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;

- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами.

- максимальный наклон туловища вдоль ног;
- скручивания туловища в лево, в право;
- упражнение мостик
- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;

- на полу – полушпагат, шпагат (продольный, поперечный) наклоны вперед, назад, влево, вправо (возможно выполнение с мячом и партнером)

Развитие силовых способностей (статика, собственный вес)

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;
- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

Содержание блока СФП

Развитие точности

- Метание теннисного мяча на точность из различных положений.
- Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.
- Броски мяча из различных положений (стоя, сидя и в движении).
- Подбрасывание и ловля теннисного или баскетбольного мяча

Развитие быстроты

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.
- Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
- Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.

- Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.

- Два игрока, в положении сидя на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.

- Ведение двух мячей на время – 30 с.

- Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время –30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.

- Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

Развитие скоростно-силовых качеств

- на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;

- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;

- игроки прыгают на прямой ноге с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

- игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

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

- игроки прыгают на прямой ноге с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин) толчок и приземление выполняется с левой ноги на

правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч) с ведением мяча левой, правой рукой

- прыжки в приседе. Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

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

- прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин;

- прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 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: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

- запрыгивание на гимнастическую скамью и сшагивание на пол;

- прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин.

Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 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.

В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

- серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей.

В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

- многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

- серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

- добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

- ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Развитие ловкости

- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

- Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

- Командная эстафета в беге на руках с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.

- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.

- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

- Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д

Развитие силовых способностей

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками;
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;
- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

Упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;

Содержание блока технической подготовки

Что касается технической подготовки можно выделить следующие блоки во время всего тренировочного этапа:

- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершение атак различными способами;
- работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;
- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывание для получения мяча с сопротивлением и без;
 - a. через контакт с защитником

- b. через заступ
- c. при помощи разворота (пивота)
- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона.

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче.

На тренировочных этапах в группе ТГ-2 к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками.

В группе тренировочной ТГ-4 осваиваются следующие варианты противодействия заслону: в случаях использования заслона игроками различных амплуа

помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помогу-вернусь); в случаях использования заслона игроками различных амплуа

защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора).

Упражнения для тренировки владения мячом:

- ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт "внутри-наружу" и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутри наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и тд и тп;
- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;
- игра 1x1 после об бегания стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;

- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;

- игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего - обыграть нападающего при помощи финтов и переводов, задача защитника - соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того, чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко, за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту, после того, как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20

Упражнения для обучения и совершенствования вырыванию мяча

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника: в и. п. оба игрока удерживают мяч, стоя на месте.

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, после совершения нападающим поворота или поворотов на месте.

- Выполнение приема при пассивном сопротивлении соперника, в момент овладения мячом нападающим: а) после ловли лежащего или катящегося от партнера мяча; б) после отскока мяча, предварительно направленного игроком в щит;

- Выполнение приема после прекращения игроком ведения мяча;

- Выполнение приема после передачи мяча партнером по заданной траектории нападающему, стоящему на месте или совершающему остановку

- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии: в и. п. оба игрока обхватили мяч в положении стоя, стоя на коленях или сидя на полу и т. п.

- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, и.п. мяч лежит на площадке между двумя игроками: по сигналу педагога они стремятся обхватить и вырвать его друг у друга.

- Вырывание мяча из рук соперника при его активном противодействии, после рывка на 3 — 5 м из различных и. п. (стоя, сидя, лежа на полу и т. п.) для овладения летящим или катящимся мячом.

- Борьба за мяч без ограничений активности после ловли его нападающим (мяч передается партнером) и обхвата защитником, выскочившим из-за спины соперника.

- Борьба за мяч без ограничений активности, после последовательного или одновременного обхвата мяча двумя игроками при отскоке от щита (мяч в щит посылает третий игрок или педагог).

- Выполнение приема в целом с последующим после овладения мячом переходом к заданным нападающим действиям: передаче партнеру в отрыв, дистанционному броску по корзине, проходу-броску и т.д. (по мере освоения техники игры).

Упражнения для обучения и совершенствования выбивания мяча

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук неподвижно стоящего нападающего.

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, в момент ловли мяча нападающим от партнера на месте.

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после активных выпадов и перемещения в сторону мяча в ответ на его укрывание нападающим в заданном направлении.

- Выбивание мяча снизу и сверху из рук, после поворотов нападающего на месте в указанном направлении и с заданной амплитудой.

- Выполнение приема в момент ловли мяча нападающим в движении.

- Выполнение приема в момент опускания мяча нападающим вниз после его ловли в прыжке: а) после собственного подбрасывания мяча вверх над головой; б) после навесной передачи партнера; в) после передачи-отскока мяча от щита.

- Многократное выполнение приема в подвижных играх: «Не давай мяч водящему», «Борьба за мяч», «10 передач» и т.п. с атакой на кольцо;

- Выполнение разновидностей приема с последующим овладением мячом и переходом к нападающим действиям.

Упражнения для обучения и совершенствования перехвата мяча

- Выполнение приема на месте после одноударного ведения, нападающего из положения стоя сбоку от него.

- Выполнение приема на месте после многоударного ведения нападающего на месте.

- Выполнение приема по ходу сопровождения дриблера, передвигающегося ходьбой.

- Выполнение приема при передвижении нападающего, ведущего мяч, бегом с заданной скоростью и в заданном направлении.

- Выполнение приема в сочетании с атакующими действиями после овладения мячом.

- Повторное реагирование на перемещение мяча сменой защитной позиции: а) при опеке игрока на стороне мяча; б) при опеке игрока на дальней от мяча стороне.

- Выполнение приема после заранее заказанной слабой передачи нападающего при держании игрока в различных позициях и ситуациях: а) нападающий ожидает передачу на месте; б) нападающий начинает движение навстречу мячу

- Выполнение приема при передачах в паре заданным способом на месте и в движении.

- Выполнение приема в сочетании с последующим выполнением атакующих действий в заданиях комплексного характера

- Выполнение приема в целом в игре 1 на 1 и 2 на 2.
- Выполнение разновидностей приема в сочетании с последующими атакующими действиями в условиях игрового противоборства: 2 х 2, 3 х 3 и т.д.

Упражнения для обучения и совершенствования накрывания и отбивания мяча

- Многократное отталкивание в прыжке с максимальным усилием.
- Накрывание и отбивание мяча из различных и. п. по отношению к нападающему, совершающему дистанционные броски мяча с места в медленном темпе.
- Многократное отталкивание против бросков мяча с естественной скоростью выполнения
- Многократное отталкивание противодействуя броскам мяча с предшествующими обманными движениями.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема при противодействии способам броска мяча в прыжке с места.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема против способов броска мяча в прыжке с предшествующим обманным движением.
- Выполнение разновидностей изучаемого приема после прохода нападающего с ведением мяча, остановкой и броском мяча в прыжке.

Упражнения для тренировки завершения атак:

- игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусом от кольца, получается передача от игрока в лоб, выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок выполнивший атаку, идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;
- игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч

уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

- все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

Упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:

Двумя шагами:

- легкоатлетические прыжки в шаге;
- прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;

- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередстоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;

- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

Прыжком:

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;

- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлиненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);
- состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах.

Упражнения для обучения и совершенствования поворотов:

На месте:

- выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);
- выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;
- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

- выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

В движении:

- последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;

- выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;

- выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;

- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам; выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

Упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:

- имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого;

- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади сбоку; • выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки; выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

Упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;
- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;
- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;
- выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);
- выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку)
- выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах переключиванием мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;

- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;
- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;
- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:

При встречных передачах:

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;
- выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;
- выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной

траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

- передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;
- выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

При поступательных передачах:

- выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку): а) стоящему впереди-сбоку партнеру; б) игроку, начинающему движение; в) двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);
- поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;
- поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;
- выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;
- выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятнай мячом», «салки и мяч» и т.п.

Упражнения для обучения и совершенствования открывание для получения мяча с сопротивлением и без:

- имитация выполняемого приема
- игра 1 на 1 с пасующим из различных позиций.
- игра 2 на 2 с пассивной защитой

- игра 2 на 2 с активной защитой

Упражнения для тренировки подбора мяча:

- передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;
- передача мяча в щит в колонне друг за другом;
- передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;
- игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;
- борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:

- Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком, и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко.
- Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки.
- Игра за блок 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч

до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки. • Игра за блок 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

- Игра за блок с переменной мест 3 на 3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

- Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

Содержание блока тактической подготовки

Что касается тактической подготовки можно выделить следующие блоки на тренировочных этапах (ТГ-2):

- 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;

В группах (ТГ-4) добавляются следующие блоки в тактической подготовке:

- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

На тренировочном этапе появляются взаимодействия в парах, тройках и комбинации за действующие всех игроков.

Организация быстрой контратаки зависит от многих факторов. Каждая команда стремится реализовать преимущества скоростной игры с учетом потенциальных возможностей своих игроков и слабых мест в подготовленности соперников. Но практически возможны три базовых варианта проведения быстрого прорыва: - длинная передача в отрыв убегающему игроку (рис. 1); - через центр площадки (рис. 2); - по боковой линии, т. е. через фланг (рис. 3).

Наиболее перспективным в современном баскетболе считается быстрый прорыв через центр, когда среднюю позицию занимает самый техничный игрок. Он доставляет мяч в зону соперника и там выбирает нужный вариант завершения атаки.

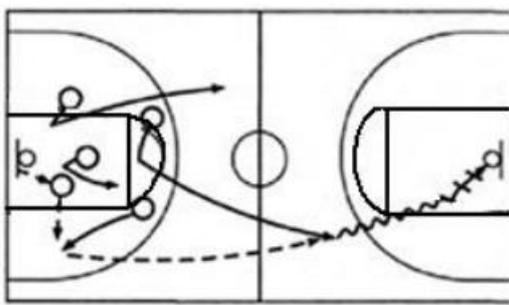


Рис. 1 Быстрый прорыв длинной передачей в отрыв убегающему игроку

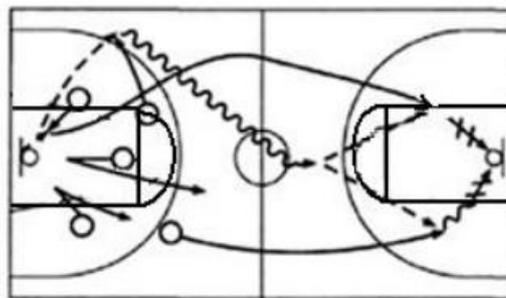


Рис. 2 . Быстрый прорыв через центр площадки

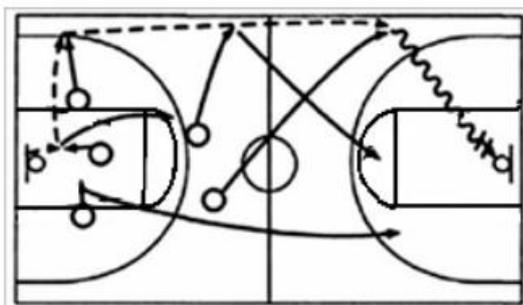


Рис. 3. . Быстрый прорыв по боковой линии

Система нападения «через центрального игрока». В современном баскетболе данная система детально разработана и принята на вооружение всеми квалифицированными командами, как наиболее эффективная система позиционного нападения. Действия команды, применяющей эту систему, основаны на ведущей роли центрального игрока, располагающегося, как правило,

спиной к щиту. Находясь лицом к своим партнерам, чтобы в любой момент игры иметь возможность получить мяч, центральный игрок является как бы стержнем подготовки атаки корзины противника. Ведущая роль центрального поддерживается активными целенаправленными действиями всех остальных партнеров, стремящихся передать ему мяч в наиболее выгодном положении.



Рис. 4 . Позиционное нападение с атакой через центрального

Если в команде нет ярко выраженных центральных игроков, то следует отдать предпочтение системе нападения без центрального, которая имеет 2 варианта: нападение системой заслонов и нападение восьмеркой. Серия заслонов обеспечивает поочередные выходы каждого игрока команды в область штрафного броска, которые создают постоянную угрозу корзине противника

Система обучения тактическим действиям в группах ТГ:

1. Объяснение и показ разучиваемой комбинации на демонстрационной доске и в конкретной игровой ситуации на площадке.
2. Пофазное выполнение групповых взаимодействий, входящих составной частью в изучаемую комбинацию.
3. Медленное маневрирование всех игроков из начальной расстановки по заданной схеме и с соответствующей последовательностью действий.
4. То же, но с выполнением всех планируемых действий и их возможных вариантов в ответ на предполагаемые контрдействия соперников.

5. Воспроизведение комбинации в целом, преодолевая пассивное, а затем активное сопротивление нескольких защитников на определенных стадиях взаимодействий нападающих.

6. То же, но в игровых условиях в ситуации численного равенства с защитниками «5х5» на одну корзину; комбинацию выполняют многократно с последующей сменой ролей.

7. Поочередное выполнение разучиваемых комбинаций позиционного нападения в игровом упражнении «Нападают пятерки», «челнок»:

- две пятерки игроков осуществляют противоборство на одном щите; в случае овладения мячом защищающаяся команда переходит к наступательным действиям с атакой в противоположную корзину, где ей противодействует третья пятерка, а оставшиеся без мяча соперники занимают защитную расстановку и ожидают очередной атаки на свой щит; если же атакующие действия успешны, то та же пятерка сохраняет мяч и нападает на другой щит; переход от защиты к нападению происходит без сопротивления, противодействие оказывается только при позиционном розыгрыше мяча в передовой зоне;

- то же, но соперничество «5х5» ведется на обоих щитах; смена противников и соответственно корзин происходит после завершения каждой атаки либо после определенного количества набранных очков одной из команд, либо через определенные отрезки времени по сигналу педагога. 8. Выполнение изучаемой разновидности командных действий в стандартных ситуациях: при начальном спорном броске; при вбрасывании мяча из-за пределов площадки (из-за лицевой или боковой линии), при выполнении последнего штрафного броска:

- без защитников в медленном темпе;
- в игровом темпе в условиях пассивного противодействия защитников;
- в условиях игрового противоборства с атакой в одну корзину.

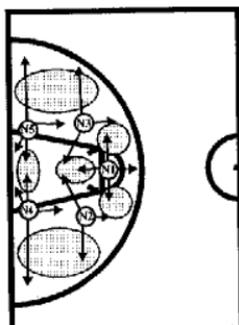
Существует несколько видов зонной защиты в баскетболе:

1. Чётный тип: 2-2-1, 2-1-2, 2-3.

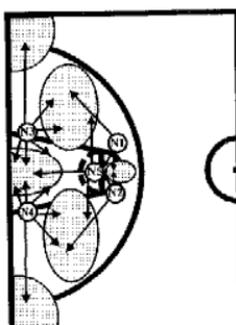
2. Нечётное построение: 1-2-2, 1-3-1, 3-2.

Каждая из зонных защит должна легко трансформироваться в зависимости от нападения — растягиваться при атаках издали и группироваться вокруг кольца.

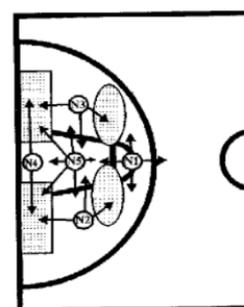
Зонная защита 1-2-2



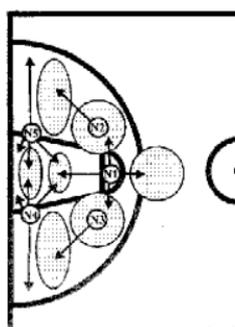
Зонная защита 2-1-2



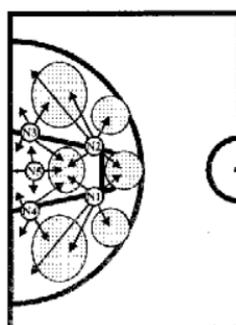
Зонная защита 1-3-1



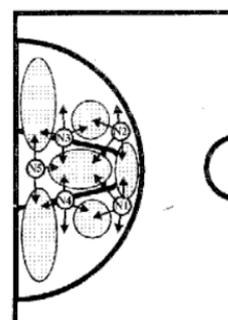
Зонная защита 3-2



Зонная защита 2-3



Зонная защита 2-2-1



При нападении против зонной защиты следует стремиться прежде всего применять быстрый прорыв, чтобы не дать противнику времени на построение системы защиты. Если противнику удалось организовать зонную защиту, то требуется тщательный, продуманный, терпеливый розыгрыш мяча, специально направленный против данной системы. Все эти взаимодействия и комбинации основываются на нескольких правилах:

1. Следует использовать быстрые передачи по периметру зонной защиты, причем каждый нападающий должен угрожать корзине.
2. Помимо быстрых передач вдоль фронта зонной защиты, следует смелее использовать передачи с высокой траекторией с одного края поля на

другой и сквозные передачи на уровне кольца высокорослому нападающему, зашедшему в тыл зонной защиты, сочетая все это с заслонами для броска.

3. Следует создавать численное преимущество нападающих над защитниками, охраняющими определенный участок площадки.

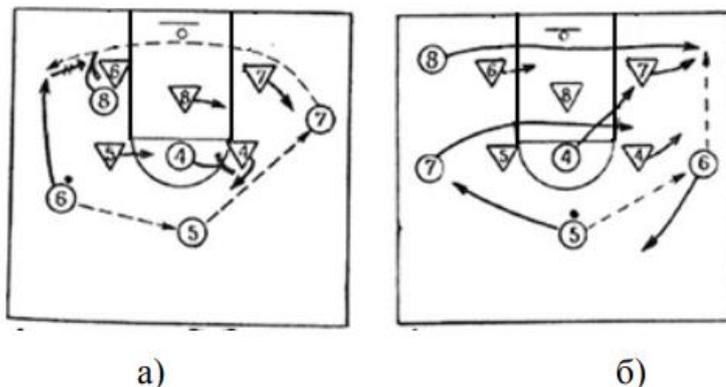


Рис. 5 . Варианты нападения против зонной защиты 2x1x2: а – с переводом мяча с боковой линии на боковую; б – перегрузкой вправо

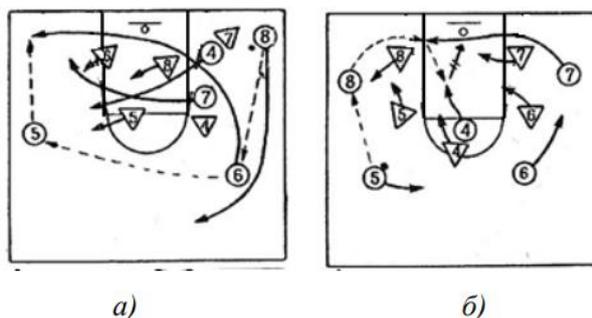


Рис. 6 . Варианты нападения против зонной защиты 3x2:
а – с выходом второго номера в угол площадки; б – через центрального, входящего с линии штрафного броска

Начальная стадия личного прессинга проводится двумя тактическими построениями:

1. Вводящего мяч в игру соперника держит высокий подвижный крайний и активным движением рук мешает ему сделать прицельную передачу (Рис. 7).
2. Вводящего мяч в игру соперника никто не опекает, зато двое прессингующих мешают получить мяч наиболее опасному дриблеру (Рис. 8).

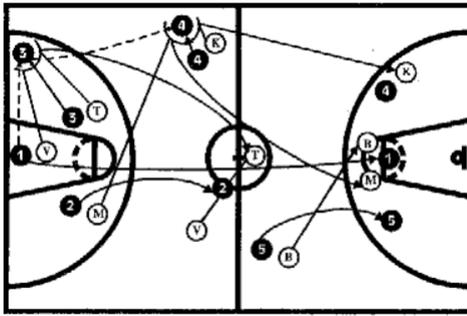


Рис. 7. Прессинг по всей площадке.

Команда, действующая против личного прессинга, сталкивается с необходимостью преодолеть ряд трудностей тактического и технического характера:

- ввести мяч в игру;
- выйти на оперативный простор, чтобы осуществить прорыв защиты или хотя бы перейти с мячом на половину поля противника;
- в условиях плотной опеки развернуть комбинационное позиционное нападение с завершающей атакой корзины.

Содержание блока теоретической подготовки

Тема	ТГ-2	ТГ-4
Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	+	+
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+	+
Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста	+	+
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	
Единая спортивная квалификация		+
Основы спортивной подготовки	+	+
Основы спортивного питания	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (профстандарт спортсмен, инструктор по спорту)		+
Основы психологической готовности спортсмена		+
Травматизм в баскетболе	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов	+	+

Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности при участии соревнованиях.

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу

ФЗ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол".

Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста

Характер, тип и вид ЦНС. Физиологические особенности подросткового возраста. Половое созревание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом

Основные физические качества. Упражнения для самостоятельной работы вне тренировочного времени. Дневник результатов

Гигиенические знания, умения и навыки

Гигиена в течении дня. Гигиенические требования к спортивной форме, экипировке и спортивной обуви. Гигиенические требования на учебно-тренировочном занятии и после него. Гигиенические требования во время соревнований и выездных мероприятий.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

ЗОЖ, его составные части и влияние на организм баскетболиста. Рекомендуемый режим дня. Норма сна. Влияние пищи на тренировочную деятельность

Единая спортивная квалификация

Знакомство с документом и анализ деятельности для присвоения разрядов.

Основы спортивной подготовки

Основные принципы и требования для спортивной подготовки. Задачи, решаемые на тренировочном этапе.

Основы спортивного питания

Нормы КБЖУ согласно полу, возрасту, росту, весу и физической активности. Белки, жиры, углеводы и их функции в организме человека.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Профстандарт спортсмен, инструктор по спорту.

Основы психологической готовности спортсмена

Предматчевые состояния и самоконтроль. Психологический климат в команде. Личность и лидер. Способы саморегуляции.

Травматизм в баскетболе

Анализ травм и составление планов по минимизации травматизма. Важность информирования тренера-преподавателя о своем здоровье.

Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена

Система подготовки спортсмена, важность восстановления организма. Правила прохождения медицинского осмотра

Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов

РУСАДА. Список запрещенных лекарственных средств.

Правила спортивных соревнований

Правила баскетбола 5x5 и 3x3. Судейские жесты. Современные интерпретации правил. Разбор часто встречающихся нарушений. Изменения в правилах баскетбола.

Содержание блока психологической подготовки

При психологическом воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить

психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

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

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

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

Содержание блока инструкторской практики

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

1. знание терминологии, принятой в баскетболе.
2. подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
3. умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры командой;
4. уметь определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
5. составить комплекс упражнений разминки и провести ее;

Спортсмен может демонстрировать парильную технику выполнения отдельных технических элементов и участвовать в мастер-классах у тренера-преподавателя.

Содержание блока судейской практики

Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в умении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Спортсменам групп ТГ-4 разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретаря.

Для всех спортсменов старше 14 лет организованы добровольные курсы молодого арбитра для углубления знаний и возможности дальнейшей профориентации в качестве спортивного судьи и выполнения квалификационных требований для получения судейской категории.

Содержание блока медико-биологических восстановительных мероприятий

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз 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.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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

Содержание блока интегральной подготовки

Интегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапе направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей тренировочного этапа является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки на тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч,

штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и тд).

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. 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. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также 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.

Контрольно-переводные нормативы и оценка реализованной программы

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки

Норматив	юноши	девушки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 13	не менее 7
Челночный бег 3x10 м	не более 9,0	не более 9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 150	не менее 135
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	не менее 32	не менее 28

Нормативы общей специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе подготовки

Норматив	юноши	девушки
Скоростное ведение мяча 20 м	не более 10,0	не более 10,7
Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 35	не менее 30
Челночный бег 10 площадок по 28 м	не более 65	не более 70
Бег на 14 м	не более 3,0	не более 3,4

Критериями оценки на тренировочном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.