

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** |
| **2.** | **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** |
| **3.** | **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** |
| 3.1. | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки |
| ***3.1.1.*** | ***ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ*** |
| *3.1.2.* | *План-схема годичного цикла подготовки* |
| *3.2.* | *ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА* |
| *3.3.* | *ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА* |
| *3.4.* | *Специальная физическая подготовка* |
| *3.5.* | *ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА* |
| *3.6.* | *ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА* |
| *3.7.* | *ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА* |
| *3.8.* | *МЕДИКО\_ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ* |
| *3.9.* | *ТАКТИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА* |
| *3.10.* | *ТРЕНИРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА* |
| *3.11.* | *УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ* |
| *3.12.* | *САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА УЧАЩИХСЯ* |
| 3.13. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы |
| 3.14. | ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК |
| **4.** | **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ** |
| **5.** | **Перечень информационного обеспечения** |
| 6. | ПРИЛОЖЕНИЕ (ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИХ СПОРТИВНЫХ ЛАГЕРЯХ) |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа «Баскетбол» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», на основе требований к минимуму содержания Программ по командным игровым видам спорта Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утвержденных [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730), особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утвержденных приказом Миниспорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125), порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 13 сентября 2013 г. № 731), а также с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу (утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Минспорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114), возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

**Отличительными особенностями баскетбола являются:**

- естественность движений - бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей и подростков;

- коллективность действий - особенность имеющая важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива;

- соревновательный характер, то есть стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы, способствуя воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности;

- непрерывность и внезапность изменения условий игры, так как игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации, приучая игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации;

- высокая эмоциональность, в связи с тем, что соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность, способствуя поддерживанию постоянной активности и интереса к игре и создавая благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

- самостоятельность действий, когда каждый учащийся на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать, что очень важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы;

- этичность игры в которой правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Данная Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболисток и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Основное направление программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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 обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Специфика организации учебно-тренировочного процесса.**

Основополагающие принципы программы:

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

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы - создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;

- специальная физическая подготовка.

**Организация занятий осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:**

- этап начальной подготовки - 3 года;

- тренировочный этап (период базовой подготовки) - 2 года;

- тренировочный этап (период спортивной специализации) - 3 года.

Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки составляет 8 лет, минимальное количество детей в группе 1 года обучения – 15 человек, свыше года - 12 человек;

- на тренировочный этап -11 лет, минимальное количество учащихся в группе - 10 человек.

Зачислять в группы начальной подготовки можно и девочек старше 8 лет, которые желают заниматься баскетболом и выполнили приемные нормативы. В группу рекомендуется принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

В каждой категории учебных групп ставятся задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболисток.

Выполнение задач программы, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов (тестов); регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Программа учитывает особенности подготовки учащихся, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой баскетбола при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;

- большой объем соревновательной деятельности.

Программный материал представлен для каждого года обучения. Учебный материал по избранному виду спорта систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства);

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия;

- зачетные требования и контроль.

Комплектование групп на этапах подготовки:

• **начальной подготовки**  - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке. На этом этапе осуществляется тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и промежуточная аттестация учащихся для зачисления на тренировочный этап подготовки.

• **тренировочный этап**. Группы этапа комплектуются из числа детей и подростков, прошедших начальную подготовку (не менее одного года) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

**2. учебный план**

Учебный план Программы содержит:

- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

- навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном;

- соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Основной целью учебного плана является содействие реализации программы.

Учебный план складывается из четырёх, преемственно связанных между собой, этапов:

- этап начальной подготовки**;**

- тренировочный этап**.**

Учебный план для каждой ступени обучения определяет объём учебных часов и содержание форм работы.

Учебный план программы рассчитан на 42 недели практических и теоретических занятий. Учебный год начинается 1 сентября, заканчивается примерно 10 июля. (1час составляет 45 мин.)

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы спортивной**  **подготовки** | | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | | | |
| **Этап начальной**  **подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | |
| **НП- 1** | **НП- 2** | **НП- 3** | **ТГ-1** | **ТГ- 2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** |
| **1. Теоретическая подготовка** | | 25,2 | 33,6 | 33,6 | 50,4 | 50,4 | 63 | 63 | 63 |
| **2. Общая физическая**  **подготовка** | | 30 | 40 | 40 | 51 | 51 | 63 | 63 | 63 |
| **3. Спец. физическая**  **подготовка** | | 30 | 44 | 44 | 62 | 65 | 75 | 77 | 79 |
| **4. Избранный вид спорта** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.1.Техническая подготовка | | 52,8 | 59,4 | 59,4 | 91,6 | 88,6 | 99 | 99 | 97 |
| 4.2.Тактическая подготовка | | 28 | 42 | 42 | 75 | 75 | 93 | 91 | 91 |
| 4. 3.Психологическая подготовка | | - | 5 | 5 | 14 | 14 | 20 | 20 | 20 |
| 4.4.Восстановительные мероприятия | | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.5. Технико-тактическая  подготовка | | 33 | 40 | 40 | 52 | 52 | 68 | 68 | 68 |
| 4.6. Участие в соревнованиях | | 26 | 34 | 34 | 40 | 40 | 62 | 62 | 62 |
| 4.7. Тренерская и судейская практика | | - | - | - | 16 | 16 | 23 | 23 | 23 |
| 4.8. Промежуточный контроль и итоговая аттестация | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **5. Самостоятельная работа обучающихся (в том числе и по индивидуальным планам)** | | 19 | 28 | 28 | 42 | 42 | 50 | 50 | 50 |
| Кол-во  часов | в год | **252** | **336** | **336** | **504** | **504** | **630** | **630** | **630** |
| в неделю | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 |
| Форма контроля | | Нормативы  ОФП и СФП | Нормативы  ОФП и СФП | Промежуточная  аттестация | Нормативы  ОФП и СФП | Нормативы  ОФП и СФП | Нормативы  ОФП и СФП | Нормативы  ОФП и СФП | Итоговая  аттестация |

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки. Общая физическая подготовка включает упражнения других видов спорта (легкая атлетика, мини-футбол, волейбол, русская лапта, гимнастика), способствующие воспитанию физических качеств и повышению профессионального мастерства в баскетболе.

Тактическая подготовка включает посещение (просмотры) учащимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации. Общая физическая и интегральная подготовка включает участие в совместных мероприятиях с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В летний период (в спортивном лагере) планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, планируются на период каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки планируется так, чтобы юные баскетболистки могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для достижения спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов соревновательных нагрузок (таблица 3).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований  (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный  этап | |
| до года | свыше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Контрольные | - | 1 - 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 1 | 1 |
| Всего игр | - | 8 - 12 | 20 - 25 | 20 - 30 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1. Содержание и методика работы

по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

**3.1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ**

 Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития учащихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Многолетняя подготовка баскетболистов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменок высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей.

На всех этапах подготовки необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития.

На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревнованиях.

Разнообразие содержания игровой деятельности требует комплексного развития основных физических качеств и функционального совершенствования деятельности всех систем организма, что достигается в процессе разносторонней физической подготовки. Наряду с развитием основных физических качеств воспитываются и специальные качества, специфичные для баскетбола.

Воспитание физических качеств и овладение разнообразными двигательными навыками оказывают непосредственное влияние на все стороны подготовки спортсменов, но более всего на технико-тактическую подготовку.

Уровень развития качеств влияет на выбор игровых приемов и их биомеханические характеристики. Достаточно высокий уровень позволяет строить движение по оптимальной схеме, что обеспечивает его эффективность и наоборот - отставание в развитии ведущего для данного упражнения качества не в состоянии компенсировать и самая идеальная его модель.

Достаточно высокий уровень развития физических качеств определяет выбор той или иной тактической схемы ведения игры. Превосходство в физической подготовленности при определенных условиях может компенсировать недостатки мастерства спортсмена. Физически подготовленные спортсмены обладают более устойчивой психикой и способностью к преодолению психических напряжений. У них отмечается большая степень уверенности в действиях, настойчивость. Высокие функциональные возможности позволяют им легче справляться с утомлением, сохранять эффективность деятельности и на этой основе добиваться превосходства в тактической деятельности.

Между развитием двигательных качеств (сила, быстрота и другие) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь. Развитие двигательных навыков происходит в процессе совершенствования движений.

Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

Физическими (двигательными) качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменок происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы, а также отличаются по относительным (если сравнить) приростам разных качеств: показатели силовой статической выносливости не совпадают с уровнем динамической выносливости.

Выносливость, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный баскетбол представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности.

Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменок, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболисток высокой квалификации.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом равномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершения соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства в основном отбираютреят, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего это высокий рост. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболисток является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболисток с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение развитию физических качеств оказывающих влияние на телосложение и результативность, а также упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

ВЛИЯНИЕ

ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

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

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

Физическую подготовленность можно определить как состояние готовности организма к игре в баскетбол. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку.

Физическое развитие - закономерный процесс изменений организма, его физических качеств и особенностей, протекающий в зависимости от внутренних причин и условий жизни человека. Определение уровня физического развития имеет практическое значение в подборе средств, методов и дозировки нагрузки на занятиях по баскетболу.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные баскетболистки должны научиться выполнять любые функции в команде и обязаны научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юная баскетболистка овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся ее индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболисткам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд/мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то спортсменка не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых, но она не должна превышать 190 ударов в минуту, чтобы не наносить вред сердечнососудистой системе ребенка.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если на занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующих занятиях, на дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи этого дня микроцикла, а другая – второстепенной.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и пр.) так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество баскетболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

**Структура процесса обучения**

Обучение игре начинается с изолированного изучения приемов (вначале техники нападения, а затем защиты). Это не значит, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.

2. Изучение приема в упрощенных условиях или специально созданных.

3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры, обстановке.

4. Применение приема в игре.

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения приема создает общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения. Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка. Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства

**Обучение приемам техники нападения**

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, к постоянной готовности изменить характер и направления в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. Стойка является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

I. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределить тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

II. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

III. Принять стойку по сигналу

Ошибки: тяжесть тела переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени, напряженность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в условиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставными шагами в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед. Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением.

Следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, на особенности постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.

2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.

3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, мягкость и свободу его, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега. Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.

2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.

3 Прыжки с высоким подниманием бедра.

4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

Техника бега при ускорениях: обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное отталкивание.

Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с ускорением отрезков 5-10 м.

2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением /по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному/.

3. Ускорение на виражах после выхода с прямой линии.

4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража.

Техника бега по дугам:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.

2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.

3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить движение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивается способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого начала научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменялась ширина шага и не замедлялась скорость бега. Применяются такие упражнения:

1.  Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником самостоятельно.

2. То же, но остановка выполняется по сигналу.

3. Остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение первого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее прекращение поступательного движения тела вперед, правильное взаиморасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну ногу из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон туловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замечаний и анализы причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок находится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой /правой или левой/.

2. Повороты вперед /назад/ по общей команде.

3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

4. Повороты с одновременными движениями руками (вперед, вверх, к туловищу).

5. Повороты при условии, а затем активном противодействии. Эти упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног /особенно опорной/ и равномерным распределением ОЦТ, воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги, изменение высоты ОЦТ, выпрямление опорной ноги, перенос ОЦТ на одну ногу.

Прыжки. Большинство приемов современного баскетбола выполняются в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию, высоте взлета, координации движений и правильному приземлению. Вначале изучаются прыжки с места а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

Прыжки с места изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх -назад.

2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 3600.

3. Многоскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют внимания. После показа и объяснения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного места, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловленном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в единых приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на подсед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движение рук, способствующее прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться, с тем чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. Прыжки с акцентом на приземление.

2. Прыжки в глубину.

3. Повторные прыжки после приземления.

При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, броски, ведение.

Изучение приемов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навыки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомендуются следующие упражнения :

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за воронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.

2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу и поднять его. Принять стойку.

3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, правильно расположив кисти на мяче, захватить его и принять стойку.

Ловля мяча. Сначала изучается ловля двумя руками, а затем одной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли и окончание ее, умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирующих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками пальцев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одними руками без участия ног; неустойчивое положение в конце ловли.

Передача мяча - основной, обеспечивающий взаимодействия партнеров в игре прием. Обучение передачам начинается со способов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выполнять передачи по различным направлениям незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающиеся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последовательно акцентирует их внимание: на правильном исходном положении, на согласованности в движении рук и ног, на заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

Выбор построения зависит от количества занимающихся и мячей, а также от характера предполагаемого упражнения.

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в шеренгу по прямой линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.

2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а затем через одного, затем любому игроку.

3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наиболее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой в заранее обусловленном месте выделяется один, более широкий шаг после толчка левой ногой, прыжок шагом.

2. То же, но выполняется 2 шага.

3. То же, но с имитацией движения руками (ловля и передача).

4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. Выделение широких шагов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует. Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для этого является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки должен быть подчинен созданию наиболее благоприятных условий для развития навыков точного броска. Точность броска в значительной мере зависит от техники. Для правильной техники большое значение имеет исходное положение. На этом при обучении сосредотачивается внимание. Важны также согласованность движений и их направление. Параллельно с обучением движениям броска должен воспитываться навыка прицеливания. Занимающихся надо учить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фактором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, первые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движения. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать занимающимся игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении. Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх, нарушение ритма шагов при ловле (подскок). Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя. При изучении штрафного броска внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить исходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), выполнению движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

Броски со средних дистанций требуют специальной подготовки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных способов (в настоящее время это бросок одной рукой сверху). Дистанция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятное условие для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивидуальное исходное положение должно отвечать следующим требованиям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. Надо стремиться, чтобы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгибании руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недолетом или перелетом мяча, необходимо регулировать /при правильной работе руки/ работой ног - энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. В первые упражнения выполняются в виде имитации броска, вернее передачи в прыжке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание должно быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное положение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки могут быть следующие: несвоевременный вынос мяча в исходное положение, несогласованные движения рук и ног, отталкивание с носка, в результате чего получается не прыжок, а подпрыгивание, несвоевременный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в прыжке помогает такое упражнение: встать с мячом на возвышение /скамейку, стул/, затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок. Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо упражняться без мяча. При выполнении упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1.  Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил возможно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки предварительного движения вперед.

2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.

3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.

4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имитируя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.

5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

Ведения мяча - прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

Следует осваивать ведение правой и левой рукой. При обучении ведению необходимо научить: правильному расположению кисти на мяче, сопровождению мяча и своевременной встрече его, расположению мяча по отношению к туловищу, во время ведения согласованности движения руки, посылающей мяч, со свободным перемещением игрока. Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим образом: занимающиеся строятся в две колонны, стоящие в правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки: а) «удары» по мячу - результат недостаточного сопровождения мяча. Исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) недостаточное продвижение вперед - результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильное положение мяча по отношению к туловищу - впереди а не сбоку. Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения мяча со сниженным отскоком следует особо обратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сниженному. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

**Обучение приемам техники зашиты**

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения - изучается прием противодействия.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействий, поэтому необходимо при помощи рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важнейших сторон обучения является необходимость, одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить проведение приема.

Выбивание мяча. Сначала изучается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у овладевшего игрока мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и игроку, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

Накрывание. Для правильного накрывания мяча необходимо научить игроки правильному и своевременному прыжку этому могут способствовать упражнения в парах.

Перехваты - прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обучении является навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении. Здесь важно следить, затем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, приземлении и укрывании мяча телом.

Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, одновременно следует учить игрока созданию условий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту. Это особенно важно еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнить то же самое противнику.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Принципы спортивной тренировки

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;

2. Единство общей и специальной подготовки;

3. Непрерывность тренировочного процесса;

4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

5. Цикличность тренировочного процесса;

6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;

- специально подготовительные упражнения;

- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки

- Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);

o-наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

- Практические:

- метод строго регламентированного упражнения:

- метод направленный на освоение спортивной техники;

- метод направленный на воспитание физических качеств.

- игровой метод;

- соревновательный метод.

3.1.2. План-схема годичного цикла подготовки

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерныепланы-графики подготовки на каждый учебный год.

**Распределение учебных часов по видам подготовки.**

**Группа начальной подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Кол-во часов** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **25,2** | 0,8 | 0,499 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 |
| 2 | **ОФП** | **30** | 0,73 | 0,4 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 |
| 3 | **СФП** | **30** | 0,64 | 0,3 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **52,8** | 1,44 | 0,7 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **28** | 0,69 | 0,3 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | **-** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | **2** | 0,05 | 0,001 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | **33** | 0,8 | 0,5 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | **26** | 0,64 | 0,2 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | **-** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | **19** | 0,42 | 0,1 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | **6** | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Количество часов в год** | **252** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **февраль март апрель май июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,499 | 0,6 |
| 2 | **ОФП** | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,73 | 0,4 | 0,73 |
| 3 | **СФП** | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 1,14 | 1,14 | 1,14 | 1,14 | 1,14 | 1,14 | 1,14 | 1,14 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,3 | 0,64 |
| 4 | **Техническая подготовка** | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 1,44 | 0,94 | 0,94 | 0,94 | 0,94 | 0,94 | 0,94 | 0,94 | 0,94 | 1,24 | 1,24 | 1,24 | 0,7 | 1,24 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,69 | 0,3 | 0,69 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,001 | 0,05 |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,5 | 0,8 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,64 | 0,2 | 0,64 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,42 | 0,62 | 0,62 | 0,62 | 0,62 | 0,62 | 0,62 | 0,62 | 0,62 | 0,62 | 0,1 | 0,62 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - |
|  | **Количество часов в год** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |

**Распределение учебных часов по видам подготовки.**

**Группа начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **Кол-во часов** | **сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **33,6** | 1,1 | 0,7 | 0,6 | 0,9 | 1,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,9 | 0,65 | 0,65 | 0,9 | 0,65 | 1,65 | 0,65 | 0,9 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 |
| 2 | **ОФП** | **40** | 1 | 0,5 | 0,97 | 1 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 1 | 0,97 | 0,97 | 1 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 1 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 |
| 3 | **СФП** | 44 | 1,5 | 0,5 | 0,84 | 1,5 | 0,84 | 0,84 | 0,84 | 0,84 | 0,84 | 1,5 | 0,84 | 0,84 | 1,5 | 0,84 | 0,84 | 0,84 | 1,5 | 0,84 | 0,84 | 0,84 | 0,84 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **59,4** | 1,6 | 1,3 | 1,37 | 1,8 | 0,58 | 1,58 | 1,51 | 1,58 | 1,58 | 1,8 | 1,58 | 1,58 | 1,8 | 1,58 | 0,58 | 1,58 | 1,8 | 1,58 | 1,58 | 1,58 | 1,58 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **42** | 0,6 | 0,48 | 1,24 | 0,6 | 1,48 | 1,48 | 1,48 | 1,48 | 1,48 | 0,6 | 1,48 | 1,48 | 0,6 | 1,48 | 1,48 | 1,48 | 0,6 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,98 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | **5** | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,08 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | **4** | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | **40** | 1,08 | 0,8 | 0,93 | 1,08 | 0,78 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 1,08 | 0,93 | 0,93 | 1,08 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 1,08 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 0,93 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | **34** | 0,3 | 0,3 | 0,96 | 0,3 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,3 | 0,96 | 0,96 | 0,3 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,3 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,96 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | **-** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | **28** | 0,2 | 0.3 | 0,96 | 0,2 | 0,62 | 0,51 | 0,54 | 0,47 | 0,47 | 0,2 | 0,47 | 0,47 | 0,2 | 0,47 | 0,47 | 0,47 | 0,2 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | **6** | - | 3 | - | - | - | - | - | - |  | - | - | - | - |  | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Количество часов в год** | **336** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **февраль март апрель май июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | 0,9 | 0,65 | 0,65 | 1,65 | 0,9 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,9 | 0,65 | 1,65 | 0,35 | 0,65 | 0,9 | 0,65 | 0,65 | 0,65 | 0,5 | 0,65 |
| 2 | **ОФП** | 1 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 1 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 1 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 1 | 0,97 | 0,57 | 0,97 | 0,5 | 0,97 |
| 3 | **СФП** | 1,5 | 1,24 | 1,24 | 0,84 | 1,5 | 1,24 | 1,24 | 1,24 | 1,24 | 1,24 | 1,5 | 1,24 | 0,84 | 1,24 | 1,24 | 1,5 | 0,3 | 0,84 | 0,84 | 0,5 | 0,84 |
| 4 | **Техническая подготовка** | 1,8 | 1,18 | 1,18 | 0,58 | 1,8 | 1,18 | 1,18 | 1,18 | 1,18 | 1,18 | 1,8 | 1,18 | 0,58 | 1,18 | 1,18 | 1,8 | 1,58 | 1,58 | 1,58 | 1,4 | 1,58 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | 0,6 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,6 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,6 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,6 | 0,98 | 0,98 | 0,98 | 0,48 | 0,98 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | 0,5 | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | 1,08 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 1,08 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 1,08 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 1,08 | 0,93 | 0,93 | 0,93 | 0,8 | 0,93 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | 0,3 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,3 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,3 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,96 | 0,3 | 1,5 | 1,36 | 0,96 | 0,3 | 0,96 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | 0,2 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,2 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,97 | 0,2 | 0,97 | 0,97 | 1,26 | 0,97 | 0,2 | 0,97 | 0,97 | 0,96 | 0.3 | 0,96 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - |
|  | **Количество часов в год** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |

**Распределение учебных часов по видам подготовки.**

**Группа учебно-тренировочная 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кол-во часов** | **сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **50,4** | 1,06 | 1 | 1,1 | 1,06 | 1,1 | 1,06 | 2,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,1 | 1,06 | 2,06 | 1,1 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,1 | 2,06 | 1,06 |
| 2 | **ОФП** | **51** | 1,15 | 1 | 1,5 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 |
| 3 | **СФП** | **62** | 1,5 | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **91,6** | 2,32 | 1,69 | 2,43 | 2,32 | 2,49 | 2,29 | 1,32 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 2,49 | 2,32 | 1,32 | 2,49 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 2,49 | 1,32 | 2,32 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **75** | 1,94 | 1,2 | 1,4 | 1,81 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | **14** | 0,34 | 0,34 | 0,4 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | **4** | - | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | - | - | 0,5 | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | **52** | 1,32 | 1 | 1 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | **40** | 0,91 | 0,8 | 1,1 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | **16** | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | **42** | 1,07 | 0,68 | 0,68 | 1,2 | 0,68 | 1,1 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | **6** | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Количество часов в год** | **504** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **февраль март а прель май июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | 1,06 | 1,06 | 1,1 | 2,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 2,06 | 1,06 | 1,1 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 2,06 | 1,1 | 1,06 | 1,06 | 0,6 | 1,1 |
| 2 | **ОФП** | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1 | 1,15 | 1 | 1,5 |
| 3 | **СФП** | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1,5 |
| 4 | **Техническая подготовка** | 2,32 | 2,32 | 2,49 | 1,32 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 1,32 | 2,24 | 2,49 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 1,32 | 2,49 | 2,32 | 2,32 | 1,99 | 2,5 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,2 | 1,4 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | - |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,4 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 1,06 | 0,91 | 0,8 | 1,1 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | - |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,9 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - |
|  | **Количество часов в год** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |

**Распределение учебных часов по видам подготовки.**

**Группа учебно-тренировочная 2-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кол-во часов** | **сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **50,4** | 1,06 | 1 | 1,1 | 1,06 | 1,1 | 1,06 | 2,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,1 | 1,06 | 2,06 | 1,1 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,1 | 2,06 | 1,06 |
| 2 | **ОФП** | **51** | 1 | 1 | 1,5 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 |
| 3 | **СФП** | **65** | 1,6 | 1,1 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **88,6** | 2,08 | 1,5 | 2,4 | 2,22 | 2,39 | 2,22 | 1,22 | 2,22 | 2,22 | 2,22 | 2,39 | 2,22 | 1,22 | 2,39 | 2,22 | 2,22 | 2,22 | 2,22 | 2,39 | 1,22 | 2,22 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **75** | 1,94 | 1,06 | 1,4 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | **14** | 0,4 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | **4** | - | - | 0,5 | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | 0,5 | - | - | - | - | 0,5 | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | **52** | 1,4 | 1 | 1 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | **40** | 1,06 | 0,81 | 1,1 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | **16** | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | **42** | 1,07 | 0,81 | 0,68 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | **6** | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Количество часов в год** | **504** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **февраль март а прель май июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | 1,06 | 1,06 | 1,1 | 2,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 2,06 | 1,06 | 1,1 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 1,06 | 2,06 | 1,1 | 1,06 | 1,06 | 0,6 | 1,1 |
| 2 | **ОФП** | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,15 | 1,5 | 1,15 | 1,15 | 1 | 1,5 |
| 3 | **СФП** | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1 | 1,5 |
| 4 | **Техническая подготовка** | 2,22 | 2,22 | 2,4 | 1,22 | 2,22 | 2,22 | 2,22 | 2,22 | 1,22 | 2,32 | 2,49 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 2,32 | 1,32 | 2,49 | 2,32 | 2,32 | 1,96 | 2,5 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,94 | 1,4 | 1,94 | 1,94 | 1,2 | 1,4 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | 0,34 | - |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | - | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1,32 | 1,32 | 1 | 1 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 0,91 | 1,1 | 0,91 | 0,91 | 0,83 | 1,1 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | 0,39 | - |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,07 | 1,07 | 0,68 | 1,9 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 | - |
|  | **Количество часов в год** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |

**Распределение учебных часов по видам подготовки.**

**Группа учебно-тренировочная 3-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кол-во часов** | **сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **63** | 1,8 | 0,8 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1,82 | 1 | 1 |
| 2 | **ОФП** | **63** | 1,9 | 1,9 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 |
| 3 | **СФП** | **75** | 2 | 2 | 2,2 | 0,81 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 0,81 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 0,81 | 2,2 | 2,2 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **99** | 3 | 3 | 2,5 | 2,41 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,41 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2,41 | 2,5 | 2,5 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **93** | 2,7 | 2 | 1 | 4,21 | 2 | 2 | 1 | 4,21 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4,21 | 2 | 2 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | **20** | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | **8** | - | - | 0,5 | 0,6 | - | 0,5 | - | 0,6 | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | 0,6 | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | **68** | 1,88 | 1,8 | 1,98 | 1,21 | 1,88 | 1,98 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,88 | 1,38 | 1,88 | 1,88 | 1,88 | 1,88 | 1,28 | 1,98 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,88 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | **62** | - | - | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | **23** | - | - | - | - | 0,6 | - | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | - | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | **50** | 1,22 | 0,5 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | **6** | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Количество часов в год** | **630** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **февраль март апрель май июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 2 | 1 | 2 | 1,82 | 0,5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 0,6 | 2 | 1,82 | 0,8 | 1,4 | 1,8 | 0,6 |
| **2** | **ОФП** | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,1 | 1,7 | 0,81 | 1,4 | 2 | 1,4 | 1 |
| **3** | **СФП** | 1,7 | 2,2 | 1,7 | 0,81 | 1,5 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 1,7 | 0,81 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 1,31 | 1,6 | 2,2 | 0,81 | 1,5 | 2 | 2,5 | 1 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 2 | 2,5 | 2 | 2,41 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,41 | 2,5 | 2 | 2,5 | 1,91 | 2,1 | 1,5 | 2,41 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2,6 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | 2 | 2 | 2 | 4,21 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4,21 | 2 | 2 | 1 | 4,21 | 1,8 | 2 | 4,21 | 2 | 2 | 2 | 1,8 |
| **6** | **Психологическая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | - | - | 0,5 | 0,6 | - | - | 0,5 | - | - | 0,6 | - | 0,5 | - | 0,6 | 0,5 | - | 0,6 | - | - | - | - |
| **8** | **Технико-тактическая**  **подготовка** | 1,88 | 1,88 | 1,38 | 1,21 | 1,08 | 1,88 | 1,38 | 1,88 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,38 | 1,88 | 1,21 | 1,38 | 1,88 | 1,21 | 1,78 | 1,38 | 2,8 | 1,18 |
| **9** | **Участие в соревнованиях** | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,5 | 1,5 | 3 |
| **10** | **Тренерская и судейская практика** | 0,6 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | - | 1,9 | - | - | 1,9 |
| **11** | **Самостоятельная работа обучающихся** | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 0,5 | 1,42 |
| **12** | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - | - | - | - | - | 3 | - |
|  | **Количество часов в год** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |

**Распределение учебных часов по видам подготовки.**

**Группа учебно-тренировочная 4-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кол-во часов** | **сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **63** | 1,8 | 0,8 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1,82 | 1 | 1 |
| 2 | **ОФП** | **63** | 1,9 | 1,9 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 |
| 3 | **СФП** | **77** | 2 | 2 | 2,2 | 1,21 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 1,21 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 1,21 | 2,2 | 2,2 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **99** | 3 | 3 | 2,5 | 2,41 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,41 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2,41 | 2,5 | 2,5 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **91** | 2,7 | 2 | 1 | 3,81 | 2 | 2 | 1 | 3,81 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3,81 | 2 | 2 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | **20** | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | **8** | - | - | 0,5 | 0,6 | - | 0,5 | - | 0,6 | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | 0,6 | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | **68** | 1,88 | 1,8 | 1,98 | 1,21 | 1,88 | 1,98 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,88 | 1,38 | 1,88 | 1,88 | 1,88 | 1,88 | 1,28 | 1,98 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,88 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | **62** | - | - | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | **23** | - | - | - | - | 0,6 | - | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | - | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | **50** | 1,22 | 0,5 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | **6** | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Количество часов в год** | **630** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **февраль март апрель май июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 2 | 1 | 2 | 1,82 | 0,5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 0,6 | 2 | 1,82 | 0,8 | 1,4 | 1,8 | 0,6 |
| **2** | **ОФП** | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,1 | 1,7 | 0,81 | 1,4 | 2 | 1,4 | 1 |
| **3** | **СФП** | 1,7 | 2,2 | 1,7 | 1,21 | 1,5 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 1,7 | 1,21 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 1,31 | 1,6 | 2,2 | 0,81 | 1,5 | 2 | 2,5 | 1 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 2 | 2,5 | 2 | 2,41 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,41 | 2,5 | 2 | 2,5 | 1,91 | 2,1 | 1,5 | 2,41 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2,6 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | 2 | 2 | 2 | 3,81 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3,81 | 2 | 2 | 1 | 4,21 | 1,8 | 2 | 4,21 | 2 | 2 | 2 | 1,8 |
| **6** | **Психологическая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | - | - | 0,5 | 0,6 | - | - | 0,5 | - | - | 0,6 | - | 0,5 | - | 0,6 | 0,5 | - | 0,6 | - | - | - | - |
| **8** | **Технико-тактическая**  **подготовка** | 1,88 | 1,88 | 1,38 | 1,21 | 1,08 | 1,88 | 1,38 | 1,88 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,38 | 1,88 | 1,21 | 1,38 | 1,88 | 1,21 | 1,78 | 1,38 | 2,8 | 1,18 |
| **9** | **Участие в соревнованиях** | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,5 | 1,5 | 3 |
| **10** | **Тренерская и судейская практика** | 0,6 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | - | 1,9 | - | - | 1,9 |
| **11** | **Самостоятельная работа обучающихся** | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 0,5 | 1,42 |
| **12** | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - | - | - | - | - | 3 | - |
|  | **Количество часов в год** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |

**Распределение учебных часов по видам подготовки.**

**Группа учебно-тренировочная 5-го года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Кол-во часов** | **сентябрь октябрь ноябрь декабрь январь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | **63** | 1,8 | 0,8 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1,82 | 1 | 1 |
| 2 | **ОФП** | **63** | 1,9 | 1,9 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 |
| 3 | **СФП** | **79** | 2,1 | 2,1 | 2,3 | 1,31 | 2,3 | 1,8 | 2,3 | 1,31 | 2,3 | 1,8 | 2,3 | 2,3 | 1,8 | 2,3 | 2,3 | 1,8 | 2,3 | 2,3 | 1,31 | 2,3 | 2,2 |
| 4 | **Техническая подготовка** | **97** | 2,9 | 2,9 | 2,4 | 2,31 | 2,4 | 1,9 | 2,4 | 2,31 | 2,4 | 1,9 | 2,4 | 2,4 | 1,9 | 2,4 | 2,4 | 1,9 | 2,4 | 2,4 | 2,31 | 2,4 | 2,5 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | **91** | 2,7 | 2 | 1 | 3,81 | 2 | 2 | 1 | 3,81 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3,81 | 2 | 2 |
| 6 | **Психологическая подготовка** | **20** | 0,5 | - | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | **Восстановительные мероприятия** | **8** | - | - | 0,5 | 0,6 | - | 0,5 | - | 0,6 | - | - | 0,5 | - | - | - | - | - | 0,5 | - | 0,6 | - | - |
| 8 | **Технико-тактическая**  **подготовка** | **68** | 1,88 | 1,8 | 1,98 | 1,21 | 1,88 | 1,98 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,88 | 1,38 | 1,88 | 1,88 | 1,88 | 1,88 | 1,28 | 1,98 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,88 |
| 9 | **Участие в соревнованиях** | **62** | - | - | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 |
| 10 | **Тренерская и судейская практика** | **23** | - | - | - | - | 0,6 | - | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 1,2 | - | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 |
| 11 | **Самостоятельная работа обучающихся** | **50** | 1,22 | 0,5 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 |
| 12 | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | **6** | - | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
|  | **Количество часов в год** | **630** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы спортивной**  **подготовки** | **Количество учебных недель** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **февраль март апрель май июнь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | 2 | 1 | 2 | 1,82 | 0,5 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 1 | 2 | 2 | 1,82 | 0,6 | 2 | 1,82 | 0,8 | 1,4 | 1,8 | 0,6 |
| **2** | **ОФП** | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,81 | 1,1 | 1,7 | 0,81 | 1,4 | 2 | 1,4 | 1 |
| **3** | **СФП** | 1,7 | 2,2 | 1,7 | 1,21 | 1,5 | 1,7 | 2,2 | 2,2 | 1,7 | 1,21 | 2,2 | 1,7 | 2,2 | 1,31 | 1,6 | 2,2 | 0,81 | 1,5 | 2 | 2,5 | 1 |
| **4** | **Техническая подготовка** | 2 | 2,5 | 2 | 2,41 | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 2 | 2,41 | 2,5 | 2 | 2,5 | 1,91 | 2,1 | 1,5 | 2,41 | 2,5 | 3 | 2,5 | 2,6 |
| **5** | **Тактическая подготовка** | 2 | 2 | 2 | 3,81 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3,81 | 2 | 2 | 1 | 4,21 | 1,8 | 2 | 4,21 | 2 | 2 | 2 | 1,8 |
| **6** | **Психологическая подготовка** | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | - | 0,5 |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | - | - | 0,5 | 0,6 | - | - | 0,5 | - | - | 0,6 | - | 0,5 | - | 0,6 | 0,5 | - | 0,6 | - | - | - | - |
| **8** | **Технико-тактическая**  **подготовка** | 1,88 | 1,88 | 1,38 | 1,21 | 1,08 | 1,88 | 1,38 | 1,88 | 1,88 | 1,21 | 1,28 | 1,38 | 1,88 | 1,21 | 1,38 | 1,88 | 1,21 | 1,78 | 1,38 | 2,8 | 1,18 |
| **9** | **Участие в соревнованиях** | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 3 | 1,4 | 1,4 | 1,4 | 1,5 | 1,5 | 3 |
| **10** | **Тренерская и судейская практика** | 0,6 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | 0,6 | - | 1,2 | 0,6 | - | 1,9 | - | - | 1,9 |
| **11** | **Самостоятельная работа обучающихся** | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 1,22 | 0,5 | 1,42 |
| **12** | **Промежуточный контроль и итоговая аттестация** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |  | - | - | - | - | - | 3 | - |
|  | **Количество часов в год** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |

**3.2. Программа по предмету**

«**Теоретическая подготовка»**

***Этап начальной подготовки***

**История развития баскетбола.**

Возникновение игры. Этапы развития баскетбола. Эволюция правил игры в баскетбол и её влияние на развитие техники и тактики игры.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта.

**Основы спортивной подготовки**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение.

**Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Общие сведения о гигиене и санитарии.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обли­вание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения.

Гигиенические требования к питанию спортсменов.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

**Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.**

Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

**Планирование и контроль спортивной подготовки**

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки.

**Основы техники игры и техническая подготовка**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Просмотр кинольцовок, видеозаписей игр.

**Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

***Тренировочный этап***

**История развития баскетбола.**

Создание ФИБА. Состояние и развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

**Основы спортивной подготовки**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия утренней гимнастикой, составление комплексов утренней гимнастики.

**Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему и обмен веществ в организме. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом. Органы чувств: слух, зрение. Органы чувств.

**Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной.

Гигиеническое значение естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.

Гигиена жи­лищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, осве­щение и вентиляция помещений. Общий режим дня. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спорт­смена. Режим тренировок и отдыха. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Пищевые отравления и их профилактика. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим.

Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

**Основы спортивного питания.**

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Требова­ния к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Водный режим.

Основные принципы построения спортивного питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи. Энергозатраты спортсмена. Роль спортивного питания в физическом развитии юного спортсмена.

Правильный режим питания для спортсмена. Режим питания во время соревнований и учебно-тренировочного сбора.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.

**Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.**

Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Общие требования к отдыху при регулярных занятиях спортом.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена**

Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Планирование и контроль спортивной подготовки**

Составление индивидуальных планов подготовки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля.

**Физические способности и физическая подготовка**

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

**Основы техники игры и техническая подготовка**

Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

**Основы тактики игры и тактическая подготовка**

Методические приемы и средства обучения тактике игры. Разнообразие тактических приемов. Интегральная подготовка.

**Спортивные соревнования**

Положение о проведении соревнований по баскетболу. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Разработка стратегии игры. Анализ игры и выступлений на соревнованиях.

**3.3**. **Программа по предмету**

**« Общая физическая подготовка»**

Задачи общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой процесс, направленный на развитие основных физических качеств и совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков.

В этих целях используется комплекс физических упражнений общего воздействия, тем самым создается основа для специализированного развития отдельных качеств. Разнохарактерные упражнения вызывают более быструю адаптацию и ускоряют протекание восстановительных процессов.

Разнообразие упражнений призвано обеспечить расширение двигательных возможностей.

При этом необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. С увеличением силы растет скорость, улучшаются координация и точность бросков баскетболистов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

В тренировках широко используют ОРУ без предметов, с предметами (набивные мячи гантели и т. д.), прыжки в высоту и длину, метания, бег на различные дистанции и с препятствиями, кроссы, акробатические упражнения, упражнения с отягощением.

Общая физическая подготовка достигает своих целей только при условии постоянства и непрерывности. Она входит обязательной составной частью в тренировки на всех периодах подготовки спортсменов, не теряет она своего значения и при достижении высокого мастерства, когда возрастает ее роль как средства узкой специализации, обеспечивающего разнообразие, переключение и оздоровление занимающихся.

Кроме правильного подбора упражнений важное значение имеет также правильное определение объема физической нагрузки и распределение её в процессе учебно-тренировочных занятий.

Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно. Прирост в различные возрастные периоды неодинаков. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных качеств зависит от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в значительной мере определяется деятельностью сердечно - сосудистой, дыхательной систем, экономным расходованием энергии. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакция с выбором и реакция движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником и от него, замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты передвижений лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое увеличение средств спринта в экспериментальных занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла через определенное время приводит к падению интереса к ним занимающихся и как следствие - к работе на скоростях ниже максимальной. Поэтому необходимы специфические стимуляторы проявления быстроты у баскетболистов.

Быстрота движений помимо многих факторов зависит и от степени мастерства спортсмена. Точное исполнение приемов с максимальной скоростью, равно как и на максимальной скорости передвижения, является очень сложным умением, т.к. в этих случаях затруднены сенсорные коррекции в ходе выполнения движений.

Попытка соединить высокую скорость передвижения и не в совершенстве усвоенные приемы приводит к тому, что - либо ухудшается точность, либо падает скорость. Для баскетбола неприемлемо ни, то, ни другое. Поэтому применение на разных этапах тренировки комбинированных упражнений в скорости и технике /когда технические приемы выполняются непосредственно во время ускорения/ с целью развития баскетболистов нецелесообразно. Использование таких упражнений будет обоснованно лишь при условии совершенного владения приемами на основе первоначального раздельного совершенствования качества быстроты и техники игры.

При этом очень важно, чтобы предварительное овладение приемами техники приходило, как рекомендуют специалисты, на так называемой «контролируемой» скорости (близкой к максимальной, но не равной ей).

Это позволяет сохранять скоростно-силовую структуру движения, характерную для максимальной скорости, и одновременно осуществлять контроль за техникой его исполнения.

Однако в дальнейшем комбинированные упражнения необходимы, что связано с особенностями выполнения технических приемов в игре. Большинство приемов техники осуществляется в возможно более короткие временные отрезки и, как уже сказано, на фоне передвижения, которое в идеале должно быть максимально быстрым. Поэтому помимо достижения высокой скорости и точности выполнения отдельного приема вне зависимости друг от друга необходимо уметь сочетать их.

Для игровой деятельности наиболее характерны комбинации с быстрой сменой одних другими. Важно такое сочетание высокой скорости передвижения с быстротой и точностью выполнения нескольких чередующихся приемов. Усложняется это тем, что меняются разные по характеру и структуре приемы, которые невозможно предусмотреть заранее. Совершенствуются эти умения при помощи специфических средств. Одним из таких средств являются рекомендуемые упражнения в быстроте реакции и быстроте передвижений с одновременным выполнением нескольких технических приемов, сменяющих друг друга, а также специальные игры.

В процессе отыскания специальных средств по развитию быстроты обнаружено благоприятное влияние этих упражнений на развитие ловкости.

Ловкость. Имеет большое значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связно с тем, что не совсем ясен вопрос - чем может быть измерена ловкость. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения.

«Ловкие движения» - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точности и сочетание движений проявляются не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях. Ловкость определяются как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки - с другой.

Различают 3 степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и координации движений. Вторая - пространственной точностью и координацией в сжатые сроки. Третья, высшая степень ловкости - проявление быстроты и ловкости в специфических условиях баскетбола, а в связи с этим необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

Для успешной игровой деятельности баскетболистам необходимы все 3 степени ловкости. Причем наиболее важную роль играет высшая степень. В противном случае, как бы виртуозно и точно не исполнялись приемы в стандартных не изменяющихся условиях, они будут мало эффективны при внезапных непрерывных изменениях игровых ситуаций.

Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными умениями. При этом очень важно повышение координационных трудностей, с которыми должны справиться занимающиеся, исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки на площадке.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используют упражнения требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Рекомендуется применять упражнения близкие к соревновательным с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержание упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов передвижений и характер ускорений, используются также разные условия старта для партнеров по упражнению /один прыгает, второй в положении готовности к старту; один спереди, второй сзади и т.д./.

Различие условий старта и условий, решаемых при передвижении, неотъемлемая особенность действий баскетболистов.

Гибкость - под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную (проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий/ и пассивную /проявившуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил - силы тяжести, усилий партнера и т. д.). Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений.

Гибкость зависит от свойств суставного и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Наиболее важные из них: эластичность мышц, сухожилий, связок и суставных сумок, сила мышц, с помощью которых выполняется движение части тела в данном направлении, форма и степень соответствия и размеры сочленяющих суставных концов костей и т.д. За счет улучшения мышц и связок гибкость увеличивается.

Гибкость зависит от возраста: обычно у детей она наибольшая. С возрастом гибкость снижается. Принято считать, что наиболее оптимальные условия для ее развития создаются в 10-16 лет. Гибкость зависит от пола. Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей. Мальчики отстают в развитии гибкости от девочек по ряду показателей примерно на 20-30%. Гибкость зависит от способностей мышц к расслаблению, она существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Это связано с тем, что при утомлении мышц снижается их сила и эластичность, ухудшается способность к расслаблению. В таких мышцах раньше возникает охранительное напряжение. Под влиянием активных движений /разминка, упражнения на растягивание/ повышается эластичность и температура мышц, гибкость улучшается и, наоборот, пассивный отдых, охлаждение тела ухудшают гибкость. На гибкости, больше чем на других физических качествах, сказывается суточная периодика (в утренние часы гибкость значительно снижена).

Гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

При развитии гибкости упражнения выполняются сериями по несколько повторений в каждой. Для движений в предплечье и тазобедренных суставах от 15-25 (8лет) до 30-45 (13-17 лет) повторений в серии. Пассивные и статические упражнения целесообразно применять, когда существенно возрастет масса мышц и связочный аппарат почти перестает деформироваться. Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1-2 раза. Если стоит задача подержания определенного уровня гибкости, можно ограничиться редкими занятиями.

Выносливость во многом зависит от силы напряжения мышц, выраженной в процентах от максимальной. Чем меньший процент составляет усилие по отношению к максимальной силе мышц, тем выше будет выносливость.

Быстрота характеризуется латентным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны ЦНС, особенностями строения и сократительными свойствами мышц.

Быстрота - способность, человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выделяют элементарные (быстрота простой и сложной реакции, быстрота одиночного движения) и комплексные формы проявления быстроты (быстрота перемещения баскетболиста).

Совершенствование отдельных сторон быстроты баскетболиста с применением общепринятых средств является первостепенной задачей. Однако это только одна сторона, известно, что быстрота в различных видах деятельности имеет свою специфику. В баскетболе она обусловлена тем, что проявление ее происходит в непрерывно изменяющихся ситуациях непосредственном соревновании с соперником в скорости и при его сопротивлении с систематическим чередованием различных сторон быстроты и их сочетаний при наличии сбивающих факторов - помех.

**Средства общей физической подготовки**

**для всех этапов обучения**

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

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

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

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

**Упражнения для всех групп мышц**. Могут выполняться с предметами и без предметов, в том числе с отягощением.

**Упражнения на воспитание физических качеств,**

**в том числе с использованием упражнений других видов спорта**

**Упражнения для развития силы**. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со отягощением: толчки, выпрыгивания, приседания.

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

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

**Упражнения для развития ловкости**. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «Полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «Чехарда». Прыжки в глубину, Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости**. Бег равномерный и переменный на 500 м., 800 м., 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол, русская лапта.

**Подвижные игры с элементами баскетбола.**Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры :«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мячловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом»,«Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

**3.4. Программа по предмету**

**«Специальная физическая подготовка»**

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Под специальной физической подготовкой (СФП) понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой избранного вида спорта и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Несмотря на общность характера игровой деятельности организма развитию физических качеств. Поэтому наряду с общим необходимо и узконаправленное развитие двигательных возможностей спортсменов.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

К факторам, регулирующим влияние упражнений, относят степень напряжения, количество повторений, длительность пауз.

СФП базируется на ОФП занимающихся. К решению ее задач следует переходить лишь после достижения определенного уровня общего развития. Это относится как к годичному циклу тренировки, так и к отдельным этапам многолетней подготовки.

Наибольший эффект в развитии физических качеств дает сопряженный метод развития при параллельном или одновременном совершенствовании координации движении и специальных приемах и развитии двигательных возможностей.

В современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того баскетбол требует проявления и других качеств, дает сопряженный метод развития при выборе тренировочных средств: скоростная выносливость, взрывная сила, ловкость.

Близость характеристик позволяет определить основную характеристику используемых для специальной физической подготовки упражнений. Для развития тех или иных качеств используют упражнения, подобранные с учетом закономерностей их проявления. Выносливость в этом отношении занимает особое место, она совершенствуется практически в каждом упражнении, где задание выполняется с некоторым напряжением и относительно долго. Определенному виду выносливости соответствуют свои упражнения.

Общая (аэробная) выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности (7-180мин) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). С возрастом выносливость как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению. Общая выносливость - это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, бег на лыжах, плавание, длительных пешие переходы, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

Специальная выносливость (игровая) в основном обеспечивается смешанным характером (аэробно-анаэробная). Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью /такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей (фартлек), в играх (подвижных и спортивных).

Анаэробная выносливость необходима во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков.

Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

Под скоростной выносливостью понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (стойка защитника, стойка при выполнении челночного бега и т. д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения/ предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге/ или наименьшим числом движений в фиксированное время.

Специальная быстрота. В баскетболе успешность спортивных действий определяется быстротой простых и сложных двигательных реакций, временем скорости передвижения одиночных движений в действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию модели пред стоящего движения /потенциал готовности/, что позволяет заранее с опережением событий подготовить испольные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает систему локальной возбудимости. Быстрота во всех специфических формах ее проявления определяется преимущественно двумя факторами: оперативностью организации и регуляции двигательного действия.

Развитие быстроты требует повышения оперативности центрального упражнения движениями и функционального совершенствования соответствующих исполнительных механизмов.

Ряд экспериментальных работ свидетельствует об эффективности использования отягощения для совершенствования различных форм быстроты, в частности, частоты движении и латентного времени двигательной реакции.

Специальная силовая подготовка. Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего /двигательного/ усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств функций моторной, мышечной и других физиологических систем.

Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим количеством повторений мобилизует значительное число быстрых мышечных волокон, в то время как тренировка с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует мышцы.

Взрывная сила. В условиях спортивной деятельности проявляется в изометрическом и динамическом режимах работы мышц, причем в последнем условии - в преодолении различного по величине внешнего сопротивления. Проявления взрывной силы в значительной степени связаны с предшествующим состоянием мышц.

Скоростная сила проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами максимальных усилий, которые определяют стартовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик скоростной силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно рассмотреть принципиальные отношения скорости спортивных движений с быстротой как генеральной двигательной способности и силовым потенциалом мышц в зависимости от внешнего сопротивления. Связь силового потенциала со скоростью рабочего движения, выполняемого против внешнего сопротивления, обнаруживает незначительную степень увеличения величины внешнего сопротивления.

К средствам СФП относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; во - вторых содержат тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; в третьих, обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Хорошо известно, что любое средство в зависимости от условий и способа его выполнения может решать ряд задач. Поэтому четкое представление о преимущественной направленности тренирующего воздействия на организм каждого средства, используемого в тренировке при том ином способе выполнения - важное условие, определяющее эффективность СФП.

Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью представляется важным средством системы СФП.

Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения. Исходя из некоторых критериев, определяется исходное положение, величина внешнего сопротивления и другое.

Повторный метод предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки спортсмена повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

Круговой метод является вариантом интервального метода. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Он способствует главным образом повышению, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активности морфологических перестроек в организме.

Сопряженный метод выражает методическую идею единства специальной технической и тактической подготовки спортсменов. Эта идея реализуется подбором таких средства и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

Метод моделирования соревновательной деятельности  предусматривает интенсификацию режима работы организма в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годичного цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом, уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному воздействию, и позволяет эффективно решать задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

Контрольной метод СФП сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности организма спортсмена к этому режиму. В контрольном методе выполняются целостное упражнение, его упрощенный вариант, упражнение, близкое ему по двигательной структуре функциональных возможностей. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности и функциональных реакции организма спортсмена во времени.

В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

**Средства специальной физической подготовки**

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

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

**3.5. Программа по предмету**

**«Техническая подготовка»**

**I. Техника нападения.**

**1. Передвижения и стойки: передвижения c максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приёмами нападения.**

**2.Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлениипротивника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).**

**3.Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.**

**II. Техника защиты**

**1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.**

**2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.**

**Распределение средств технической подготовки по годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | | **Тренировочный этап** | | | | |
|
| **1** | **2-3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | + | + |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | + | + |  |  |  |  |
| Повороты вперед | + | + |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой сверху |  | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от головы |  | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке |  |  | + | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой (встречные) |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  |  | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) |  |  | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальнение) |  |  | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | + | + | + |

**3.6. Программа по предмету**

«**Тактическая подготовка»**

**I. Тактика нападения.**

**1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.**

**2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.**

**3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).**

**II. Тактика защиты.**

**1.Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.**

**2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.**

**3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.**

**Распределение средств тактической подготовки по годам обучения**

**Тактика нападения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| **1** | **2-3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Выход для получения мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + | + |  |  |  |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |  |  |
| Заслон |  |  | + | + | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + | + | + |
| Пересечение |  | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + | + | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  | + | + | + | + |
| Скрестный выход |  |  | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  |  | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + |

**Тактика защиты**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Этапы начальной подготовки** | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| **1** | **2-3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Противодействие получению мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |  |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + | + |
| Переключение |  |  | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  | + | + | + | + | + |
| Против тройки |  |  |  | + | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  |  | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  |  | + | + | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | + | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  | + | + | + | + |
| Система личной защиты |  | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  | + | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  | + | + |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + |

**3.7 . Программа по предмету**

**«Психологическая подготовка»**

Психологическая подготовка юных спортсменок состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменки и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде подготовки преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**3.8. Программа по предмету**

**«Медико-восстановительные мероприятия»**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать только по показаниям медицинского работника, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**3.9. Программа по предмету**

**«Технико-тактическая (интегральная) подготовка»**

*Средства интегральной подготовки.*

Упражнения, направ­ленные на решение задач двух видов подготовки, чередование раз­личных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных зада­ний из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с зада­ниями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигатель­ных, психофизиологических) посредством многократного выполне­ния технических приемов.

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программ­ный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более вы­сокая ступень учебных игр с определенными заданиями для подго­товки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности иг­ровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных.

**3.10. Программа по предмету**

**«Тренерская и судейская практика»**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у одногруппниц.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждая обучающаяся должна освоить следующие навыки и умения:

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

Выпускницы спортивной школы должны получить звание «Судья по спорту». На этапе спортивной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных судей. Участники семинара сдают зачет по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение звания «Судья по спорту» производится приказом директора по Учреждению.

**3.11. Программа по предмету**

**«Участие в соревнованиях»**

Значение спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

**3.12. Программа по предмету**

**«Самостоятельная работа обучающихся»**

Задачи самостоятельной работы:  
1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей;  
2)формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; усиление работы по овладению индивидуальной техникой совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов.  
 Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.  
Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

3.13. Требования техники безопасности

в процессе реализации Программы

**1.Общие положения.**

Настоящие правила предусматривают основные организационно- профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий по баскетболу.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;

- условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

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

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся только с разрешения руководства МОУ ДОД ДЮСШ , в присутствии медицинского персонала, тренеров, судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

**2.Обязанности тренера:**

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований тренер должен находится непосредственно на месте проведения занятий, соревнований;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований.

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность,

функциональность, следить за соблюдением санитарных норм, безопасностью занимающихся непосредственно на месте проведения учебно- тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в инвентаре или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений; по возможности оградить место неисправности или занимающихся; если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству спортсооружения;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан: оказать доврачебную помощь пострадавшему или вызвать медицинского работника; сообщить о травме руководству ДЮСШ. При необходимости вызвать скорую помощь.

**3.Обязанности занимающихся:**

- приходить на занятия в соответствии с расписанием, без опоздания;

- строго соблюдать и выполнять команды тренера, правила техники безопасности, самостоятельно (без согласования с тренером) не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий;

- без согласования с тренером не выходить за пределы места проведения занятий, соревнований;

- своевременно, в т.ч. после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний обязательно сообщить об этом тренеру;

- бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять его строго по назначению;

- соблюдать чистоту во всех помещениях и раздевалках.

**Инструкция по охране труда при проведении занятий баскетболом.**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие медицинский

осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по баскетболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (кольца, серьги, значки и т.д.)

2.3. Запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой.

2.4. Проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.5. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.6. Запрещается входить в зал, брать мячи и использовать инвентарь и оборудование спортивного зала без разрешения тренера.

2.7. Тщательно проветрить спортивный зал, провести разминку.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Все действия необходимо выполнять только по команде тренера. По свистку тренера необходимо остановиться и слушать указание тренера.

3.2. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения; во время отработки отдельных элементов следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги товарищу, что может послужить причиной падения и травмы.

3.3. Строго выполнять правила проведения игры.

3.4. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.5. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

3.7. Запрещается выходить из зала во время занятия без разрешения тренера.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Окончание занятия происходит организованно по команде тренера.

5.2. Спортивный инвентарь необходимо с разрешения тренера убрать на место его постоянного хранения.

5.3. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ.

3.14. ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 15 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 6 | 5 - 6 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 630 |
| Общее количество тренировок в год | 126-168 | 126-168 | 148-252 | 210-252 |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистками на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

в области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

в области игры в баскетбол:

- овладение основами техники и тактики игры в баскетбол;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных психологических качеств;

- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**Система контроля и зачетные требования программы включают:**

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;

- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации учащихся;

- требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОБЩЕЙ физической и специальной физической подготовке**

**Физическая подготовка:**

Быстрота

1. Бег на 20 м выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное в3. редач выполненных за 30 сек;мячом кольца. ведение с обводкой первой стойки слева и т.д.,ую слева, третью справа и производиедение мяча «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Учащаяся по команде обегает первую фишку с права с ведением мяча правой рукой, затем вторую фишку с лева с ведением левой рукой, последнюю фишку - с права, с ведением правой рукой, возвращается обегая вторую фишку с лева, ведение левой рукой и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

Скоростно-силовые качества

3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся  
встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Прыжок вверх с места со взмахом рук выполняется толчком двух ног от поверхности пола, измерение высоты прыжка проводят рулеткой или измерительной лентой.

Выносливость

5. Челночный 40-секундный бег выполняется на дистанции 28 м в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале, бег начинается со стартовой линии из положения высокого старта по сигналу выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется пройденная дистанция в метрах.

6. Бег на 300 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в секундах. Разрешается только одна попытка.

7. Бег на 600 м выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

**Техническое мастерство:**

1. Передвижение в защитной стойке (квадрат) выполняется на площадке, на которой начерчен квадрат со стороной 5 м, одна из сторон удлиняется на 50 см с обеих концов. Один из этих отрезков является местом старта и финиша, другой – отметкой от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение осуществляется с наружной стороны ограничительных линий. Обучающийся становится лицом по ходу движения у места старта (50 см отрезок находится перед ним, квадрат впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, в защитной стойке вправо и спиной вперед. В момент пересечения обучающимся линии финиша секундомер останавливается. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

2. Передача мяча выполняется одной рукой от плеча, с расстояния 1,5 м, учитывается количество передач выполненных за 30 сек.

3. Бег «восьмеркой» выполняется на расстоянии 20 м. На площадке устанавливаются фишки от стартовой линии на расстоянии 3 м, 5 м и 8 м. Обучающийся по команде обегает первую фишку с права, затем вторую фишку с лева, последнюю фишку - с права, возвращается обегая вторую фишку с лева и пересекает финишную (стартовую) черту. Результат регистрируется с точностью до десятой доли секунды.

4. Передвижение в защитной стойке выполняется на площадке, где находится 6 набивных мячей. Первый набивной мяч располагается на лицевой линии в центре, второй – на линии 6,25 под углом 45°, третий – на той же линии перпендикулярно щиту, четвертый под углом 45°, пятый – на пересечении лицевой линии 6,25 справа, шестой в аналогичной точке слева. Обучающийся, находящийся у первого мяча, по сигналу выполняет рывок ко второму мячу, касается его, возвращается к первому мячу спиной вперед, аналогично выполняет перемещение к третьему и четвертому мячам; к пятому мячу обучающийся выполняет перемещение приставным шагом влево, касается первого мяча, продолжает движение приставным шагом влево. После касания шестого мяча фиксируется время.

3. Штрафные броски выполняются со штрафной линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

4. Средние броски выполняются поочередно с 6 точек (по пять бросков с каждой), точки расположены по периметру 3-х секундной зоны (расстояние 4,5 м). Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

5. Дальние броски (только для Учебно-тренировочных групп 4-5 годов обучения и этапа спортивного совершенствования) выполняются с любого места расположения с 3-х очковой линии. Подсчитывается % попадания из 30 бросков.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Аудиовизуальные средства**

1. Игры в тренировке баскетболистов [CD диск].

2. Индивидуальная подготовка баскетболистов [CD диск].

**Электронные ресурсы**

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://russiabasket.ru](http://russiabasket.ru/)

2. МОУ ДОД Климовская ДЮСШ [Электронный ресурс].- Режим доступа: http:// klm-dussh.ucoz.ru

3. МОУ ДОД «ДЮСШ № 2» г.Ухта [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://dyussh2.11.i-schools.ru/>

4. ГАОУ ДОД  Республики Коми «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Юность» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  <http://vk.com/public49392754>

5. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинского г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://trinta.ru](http://trinta.ru/)

6. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)

7. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/)

18. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://slamdunk.ru](http://slamdunk.ru/)

**Используемая литература**

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола -М.: Физкультуры и спорт, 1966. – 175 с.

2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе – М.: Физкультура и спорт, 1972. –160 с.

3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения  - М.: Физкультура и спорт, 2002.- 136 с.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 336 с.

5. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

6. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков - М.: АСТ, 2002. - 230 с.

7. Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол; пер. с англ. Цфасмана Р.А. - М.: АСТ-Астрель, 2006. - 383 с.

8. Шомысова Е.Е. Спорт в Республике Коми: история и современность – ООО «Коми республиканская типография» г.Сыктывкар , 2008

9. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 174 с.

10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие -СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

**6. ПРИЛОЖЕНИЕ**

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В ЛЕТНИХ СПОРТИВНЫХ ЛАГЕРЯХ

Летние спортивные лагеря (ЛСЛ) являются одним из важнейших циклов кругло-годичной подготовки юных баскетболистов. Именно в них возможно проведение 3-х разовых тренировок в день.

Практика организации ЛСЛ чаще всего подразумевает проведение одной смены в среднем по 21 дней. Предлагаемый методический материал по планированию учебно-тренировочной работы в ЛСЛ обобщает опыт практической работы конкретизирован на примере групп начальной подготовки 1-3 года обучения и учебно-тренировочных 1-5 года обучения.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

1. Вариативность тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.

2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.

3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.

4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.

5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.

6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла.

**Примерный распорядок дня в летнем спортивном лагере**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем | 07.30 час. |
| Туалет | 07.30 час. – 07.45 час. |
| **Первая тренировка** | **07.45 час. – 08.30 час.** |
| Завтрак | 09.00 час. – 09.30 час. |
| Теоретические  или лечебно-профилактические занятия | 09.30 час. – 10.15 час. |
| **Вторая тренировка** | **10. 30 час. - 13.30 час.** |
| Обед | 14.00 час. – 14.30 час. |
| Отдых | 14.30 час. – 16.30 час. |
| **Третья тренировка** | **17.00 час. – 19.00 час.** |
| Ужин | 19.30 час. – 20.00 час. |
| Общественные мероприятия | 20.00 час. – 22.30 час. |
| Вечерняя линейка | 22.00 час. – 22.30 час. |
| Отбой | 22.30 час. |

В отдельных случаях проводится вечерняя индивидуализированная подготовка (20 .30 час. – 21. 15 час.)

**Группы начальной подготовки 1-3 года обучения**

Задачи:

• Всемерное развитие физических качеств.

• Расширение технического арсенала.

• Совершенствование групповых тактических взаимодействий.

• Реализация достигнутого потенциала атлетической и технической подготовленности в условиях игровой деятельности.

Соотношение различных видов подготовки**:**

• Атлетическая подготовка – 35% (СФП – 20%);

• Техническая подготовка - 35% (индивидуальная работа – 25%);

• Тактическая подготовка – 10%;

• Игровая подготовка – 20%;

Теоретическая подготовка вынесена за пределы рабочего времени.

**Структура тренировочных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| Микроцикл | Построение |
| Первый | 2-1 |
| Второй | 2-1 |
| Третий | 3-1 |
| Четвертый | 3-1 |
| Пятый | 3-1 |
| Шестой | 2-1 |

**Примерный план-график учебного материала первого этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Микроциклы  Виды подготовки | I | II | III | IV | V | VI |
| Атлетизм  (акцентированные воздействия) | Общая выносливость | | | Скоростная выносливость | | |
|  | Сила | | | | |
|  | Прыгучесть |  | Прыгучесть | | |
|  |  |  | Скорость | | |
| Техника I, II, III – индивидуализированная подготовка IV, V, VI - по игровым амплуа | Перемещения | |  |  | Перемещения |  |
| Ведение |  | Ведение |  | Ведение |  |
|  | Бросок | | | | |
| Проход |  | Проход | | |  |
| Передачи | | | | |  |
|  |  | Игра на щите | |  | Игра на щите |
| Тактика |  | Взаимодействия | | | | |
|  | 2-х игроков | 3-х игроков | 4-х игроков | Позиция нападение  1-3-1 | |
| Игровая | «1х1» | «2х2» | «3х3» | «4х4» | «5х5» | |

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В этом разделе указана степень интенсивности отдельных тренировок. Наиболее целесообразной, на наш взгляд, является оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений, исходя из следующей схемы:

**Пульс** до 20 ударов за 10 с. – «низкая интенсивность»

**Пульс** 21-24 удара за 10 с. – «средняя интенсивность»

**Пульс** 25-30 ударов за 10 с. – «высокая интенсивность»

**Пульс** свыше30 ударов за 10 с. – «максимальная интенсивность»

**1 микроцикл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й |
| Утренняя | Равномерный бег 15 мин.  Интенсивность средняя | Равномерный бег – 20 мин.  Интенсивность средняя |
| Дневная | Баскетбол  Индив. техника - 1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя | Сопряженная подготовка –  1 ч. 30 мин.  Интенсивность средняя |
| Вечерняя | Акробатика - 45 мин.  Плавание - 30 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Игровая подготовка –  1 ч. 30 мин.  Интенсивность средняя |

**2 микроцикл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й |
| Утренняя | Равномерный бег -  20 мин.  Интенсивность  средняя | Прыгучесть – 30 мин.  Интенсивность средняя |
| Дневная | Баскетбол  Индивидуальная техника - 1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя | Броски – 1 ч. Интенсивность средняя |
| Вечерняя | Сопряженная подготовка - 1 ч. 30 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Игровая подготовка – 1 ч. 30 мин.  Интенсивность средняя |

**3 микроцикл**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й | 3-й |
| Утренняя | Равномерный бег -  20 мин. Интенсивность средняя | Броски – 45 мин. Интенсивность средняя | Кросс - 15 мин. Интенсивность высокая |
| Дневная | Баскетбол  Индивидуальная техника - 1 ч. 15 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Игровая подготовка – 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Комплексная техника - 1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя |
| Вечерняя | Сопряженная подготовка - 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Акробатика - 45 мин.  Интенсивность средняя | Силовая подготовка - 1 ч.  Плавание – 30 мин.  Интенсивность средняя |

**4 микроцикл**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й | 3-й |
| Утренняя | Прыгучесть –  30 мин. Интенсивность средняя | Броски – 45 мин. Интенсивность средняя | Прыгучесть –  30 мин. Интенсивность средняя |
| Дневная | Броски – 1 ч. Интенсивность средняя | Легкая атлетика – 1 ч. 15 мин.  Интенсивность высокая | Сопряженная подготовка - 1 ч. 15 мин.  Интенсивность высокая |
| Вечерняя | Баскетбол  1 ч. 15 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Комплексная техника -  1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Игровая подготовка –  1 ч. 45 мин.  Интенсивность высокая |

**5 микроцикл**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й | 3-й |
| Утренняя | Броски – 45 мин. Интенсивность средняя | Интервальный бег –  30 мин.  Интенсивность высокая | Броски – 45 мин. Интенсивность средняя |
| Дневная | Контрольные норма-тивы – 1 ч. 30 мин.  Легкая атлетика  Интенсивность высокая | Баскетбол  Технико-тактическая подготовка - 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Игровая подготовка – 1 ч. 45 мин.  Интенсивность высокая |
| Вечерняя | Баскетбол  1 ч. 30 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Индивидуальная работа - 1 ч. 30 мин.  Интенсивность средняя | Силовая подготовка - 1 ч.  Интенсивность средняя  Плавание – 30 мин.  Интенсивность низкая |

**6 микроцикл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й |
| Утренняя | Интервальный бег – 30 мин. Интенсивность высокая | Броски – 45 мин.  Интенсивность средняя |
| Дневная | Баскетбол  Технико-тактическая подготовка - 1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Игровая подготовка – 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая |
| Вечерняя | Баскетбол  Игровая подготовка –  1 ч. 45 мин.  Интенсивность высокая | Силовая подготовка - 1 ч.  Интенсивность средняя  Легкая атлетика – 30 мин.  Интенсивность высокая |

При беговых и прыжковых тренировках указано рабочее время акцентированного воздействия.

Всего на этапе летней подготовки:

• Общее количество дней – 21;

• Рабочих дней – 15;

• Тренировок – 45;

Из них:

• Средняя интенсивность – 29;

• Высокая интенсивность – 16.

Объем рабочих часов – 49 час.

**Учебно - тренировочная группа 1-5 года подготовки**

Задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня развития физических качеств, в основном с воздействием специализированного характера.

2. Повышение технической скоростной техники.

3. Совершенствование принятых тактических построений в защите и нападении в условиях, близких к соревнованиям.

Соотношение различных видов подготовки**:**

• Атлетическая подготовка – 20% (СФП – 15%);

• Техническая подготовка - 30% (скоростная техника – 20%);

• Тактическая подготовка – 25%;

• Игровая подготовка – 25%;

Теоретическая подготовка вынесена за пределы рабочего времени.

**Структура тренировочных нагрузок**

|  |  |
| --- | --- |
| Микроцикл | Построение |
| Первый | 2-1 |
| Второй | 2-1 |
| Третий | 2-1 |
| Четвертый | 3-1 |
| Пятый | 3-1 |
| Шестой | 3-0 |

**План-график учебного материала первого этапа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Микроциклы  Виды подготовки | I | II | | III | IV | V | | | | VI | |
| Атлетизм  (акцентированные воздействия) | Общая выносливость | | | Скоростная выносливость | | | |  | | | |
| Сила | | | | | |  | | | | |
| Прыгучесть | |  | Прыгучесть | | |  | | Прыгучесть | | |
|  |  |  | Скорость | | | | | | | |
| Техника | Индивидуальные защитные действия | | |  |  | Индивиду-  альные защитные действия | | | |  | |
| Бросок | | | | | | | | | | |
| Комплексное совершенствование техники | | | Скоростная техника | | | | | | | |
| Игра на щите | | | | | | | | | | |
| Тактика | Элементы личного прессинга | Групповой отбор | | Личная защита  с подстраховкой | | Личный прессинг | | | | | |
|  |  | Позиция нападение  1-3-1 | | Позиция нападение  3-2 | | Позиция нападение  2-2-1 | | | | | |
|  | Быстрый прорыв |  | |  | Быстрый прорыв |  | | | | | Быстрый прорыв |
| Игровая | «1х1»  «2х2» | «3х3»  «4х4» | | «5х5» | | | | | | | |

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

**1 микроцикл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й |
| Утренняя | Равномерный бег - 20 мин. Интенсивность средняя | Акробатика - 20 мин.  Интенсивность средняя |
| Дневная | Сопряженная подготовка –  1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Комплексная техника –  1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя |
| Вечерняя | Баскетбол  Индив. работа - 1 ч. 30 мин.  Интенсивность средняя | Легкая атлетика –  1 ч. 15 мин.  Интенсивность высокая |

**2 микроцикл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й |
| Утренняя | Равномерный бег –  25 мин.  Интенсивность средняя | Кросс - 15 мин. Интенсивность высокая |
| Дневная | Баскетбол  Индивидуальная техника - 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Тактика - 1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя |
| Вечерняя | Баскетбол  Технико-тактическая подготовка -  1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Игровая подготовка – 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая |

**3 микроцикл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й |
| Утренняя | Интервальный бег  - 30 мин. Интенсивность высокая | Прыгучесть – 30 мин.  Интенсивность средняя |
| Дневная | Баскетбол  Тактика - 1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя | Сопряженная подготовка - 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая |
| Вечерняя | Баскетбол  Игровая подготовка – 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Технико-тактическая подготовка  1 ч. 45 мин. Интенсивность средняя |

**4 микроцикл**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й | 3-й |
| Утренняя | Броски – 30 ч. Интенсивность средняя | Прыгучесть –  30 мин. Интенсивность средняя | Равномерный бег - 30 мин.  Интенсивность высокая |
| Дневная | Контрольные нормативы по сопряженной подготовке – 1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Круговая тренировка по скоростной технике –  1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Игровая подготовка –  1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая |
| Вечерняя | Баскетбол  Технико-тактическая подготовка -  1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Тактика –  1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Индивидуальная работа –  1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя |

**5 микроцикл**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й | 3-й |
| Утренняя | Общая разминка с акцентом на растяжку – 30 мин.  Интенсивность средняя | Интервальный бег –  30 мин. Интенсивность высокая | Броски – 30 мин. Интенсивность средняя |
| Дневная | Баскетбол  Круговая тренировка по скоростной технике –  1 ч. 15 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Индивидуальная работа - 1 ч. 30 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Технико-тактическая подготовка –  1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая |
| Вечерняя | Баскетбол  Тактика - 1 ч. 45 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Игровая подготовка –  1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Силовая подготовка - 1 ч.  Интенсивность средняя |

**6 микроцикл**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День  Тренировка | 1-й | 2-й | 3-й |
| Утренняя | Баскетбол  Тактика - 45 мин.  Интенсивность средняя | Прыгучесть - 30 мин. Интенсивность средняя | Броски – 30 мин. Интенсивность средняя |
| Дневная | Баскетбол  Контрольные нормативы по технической подготовке –  1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая | Баскетбол  Игровая подготовка –  1 ч. 17 мин.  Интенсивность средняя | Баскетбол  Игровая подготовка -1 ч. 30 мин.  Интенсивность высокая |
| Вечерняя | Силовая подготовка - 1 ч.  Интенсивность средняя | Сопряженная подготовка - 1 ч.  Интенсивность средняя | Силовая подготовка - 1 ч.  Интенсивность средняя |

Всего на втором этапе летней подготовки:

• Общее количество дней – 21;

• Рабочих дней – 15;

• Тренировок – 45;

Из них:

• Средняя интенсивность – 26;

• Высокая интенсивность – 19.

Объем рабочих часов – 51 час 35 мин.

• В объем рабочих часов не включено время теоретической подготовки. В отдельных тренировках, например «КРОСС», в программах МП указано время только специализированных воздействий, т.е. рабочее время данной тренировки, конечно, больше.