

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа № 1 города Пензы»**

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 1 от 01.08.2023г.  
И.о.директора МБУ ДО СШ № 1 г. Пензы  
Аршинова Т.В.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

**для тренировочных  
групп подготовки**

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 11 – 16 лет  
Срок реализации – 5 года

Разработчики программы:

Аршинова Т.В.,

заместитель директора по спортивной работе МБУ ДО СШ № 1 г. Пензы

Савосина Галина Николаевна,

инструктор-методист МБУ ДО СШ № 1 г. Пензы

Андреева В.А.,

Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО СШ № 1 г.  
Пензы

Белова О.В.,

Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБУ ДО СШ № 1 г.  
Пензы

г. Пенза, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	11
1.1 Цель и задачи реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболистов .....	13
1.2 Требования к организации процесса подготовки баскетболистов тренировочного этапа .....	14
1.3 Режимы тренировочной работы .....	21
1.4 Требования к условиям проведения тренировочных занятий.....	26
1.5 Особенности отбора на этапе спортивной специализации .....	27
ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	31
2.1 Основы организации и планирования тренировочного процесса.....	31
2.2 Программный материал по видам спортивной подготовки .....	38
2.2.1 Теоретическая подготовка .....	38
2.2.2 Физическая подготовка .....	39
2.2.3 Техническая и технико-тактическая подготовка .....	51
2.2.4 Тактическая подготовка .....	81
2.2.5 Интегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапе .....	82
2.3 Система восстановительных мероприятий .....	84
2.4 Организация антидопинговой работы со спортсменами.....	87
2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка .....	89
2.6 Инструкторская и судейская практика .....	93
ГЛАВА III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	95
3.1 Медико-биологический контроль.....	96
3.2 Врачебно-педагогический контроль.....	98
3.3 Контрольно-переводные нормативы и упражнения.....	98
ГЛАВА IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	106
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	110

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая (примерная) программа спортивной подготовки (далее – Программа) для баскетболистов тренировочного этапа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по баскетболу. Основные положения программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

При разработке Программы учитывались нормативные требования по физической (из ФССП по виду спорта баскетбол) и технической подготовке спортсменов (формируемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку самостоятельно, с учетом особенностей реализации процесса спортивной подготовки данного учреждения и контингента занимающихся). Программный материал объединен в целостную систему подготовки спортивного резерва по баскетболу и является логичным продолжением типовой программы спортивной подготовки для начального этапа подготовки баскетболистов.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и предназначена для руководителей и специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта баскетбол и рекомендована для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в РФ, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной

подготовки, с учетом рекомендаций Типовой (примерной) программы, а также специфических особенностей и условий работы своих организаций.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на тренировочном этапе становления баскетболиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке баскетболистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Все это позволит достичь основной цели – подготовка игроков, соответствующих параметрам командных и индивидуальных мировых моделей баскетболистов, обладающих необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие спортивные достижения на международной арене.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и включает:

- титульный лист (Приложение 1);

- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения программы.

В ней представлен нормативно-правовой, программно-методический, организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на тренировочном этапе становления баскетболиста, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

### ***Характеристика игры в баскетбол***

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Игра зародилась в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из самых популярных спортивных игр, которая сочетает в себе большую эмоциональность, зрелищность с высокими интеллектуальными способностями игроков, их атлетичностью, многообразием проявления физических качеств и двигательных способностей, а также высокой технической и тактической оснащенностью. Для баскетбола характерны разнообразные движения, как без мяча, так и с мячом: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Противоборство, целью которого являются взятие корзины соперника и защита своей, требует развития всех жизненно важных для человека физических качеств и вовлечение в работу практически всех функциональных систем организма. Достижение спортивного результата требует от игроков проявления таких психических качеств как: смелость,

целеустремленность, решительность, настойчивость, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Баскетбол от английских слов Basket – корзина, ball – мяч. Баскетбол – командная спортивная игра с мячом.

Для того чтобы более точно дать описание игре баскетбол целесообразнее всего обратиться к официальным правилам, в которых написано: «В баскетбол играют 2 команды, в каждой из которых по 5 игроков. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде, забросить его в корзину». Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца. Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка, с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Баскетбольные мячи дифференцированы по параметрам, которые учитывают пол и возраст игроков (таблица 1).

Таблица 1

#### Параметры баскетбольного мяча

Размер баскетбольного мяча	Возраст игроков	Длина окружности, мм	Масса, г
Размер 7 (мужской)	Мужчины 14 +	750-780	567-650
Размер 6 (женский)	Юноши 13-14 Девушки 13 +	720-740	500-540
Размер 5 (детский, мини-баскетбол)	Игроки от 7-13 лет	690-710	470-500
Размер 3 (детский, для обучения)	Дети до 7 лет	560-580	300-330

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Игра состоит из 4 четвертей по 10 минут каждая. Перерывы в игре между первой и второй четвертями (первая половина), третьей и четвертой четвертями (вторая половина) и перед каждым овертаймом должны составлять 2 минуты.

Перерыв между половинами игры должен составлять 15 минут. Побеждает та команда, которая больше забьет очков в корзину соперника. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч брошен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч брошен из зоны 2-х очковых попаданий (сосредней или ближней дистанции), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч брошен из зоны 3-х очковых попаданий (рисунок 1).



Рисунок 1 – Разметка баскетбольной площадки по зонам попаданий

Зоной 2-х очковых попаданий является площадь игровой площадки в передовой зоне от лицевой линии до линии 3-х очкового броска. Зоной 3-х очковых попаданий с игры для команды должна являться вся площадь игровой площадки, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

- 2 параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий.

- Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края



середины лицевой линии составляет 1,575 м. Полукруг переходит в параллельные линии.

3-хочковая линия не является частью зоны 3-хочковых попаданий с игры.

Соревнования проводятся по официальным правилам баскетбола, утвержденным FIBA. Игрой управляют судьи, судьи-секретари и комиссар.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.



Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом.

## ГЛАВА I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка баскетболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Цель системы спортивной подготовки связана с конечным результатом (для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов) в перспективном будущем. Поэтому необходимо более полно знать требования того самого перспективного будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов.

Одним из требований, разрешающих спортивной организации деятельность по спортивной подготовке резерва является наличие программы спортивной подготовки (ПСП), которая разрабатывается самостоятельно организацией и основывается на принципах:

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

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

3) Принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного

спортсмена, вариативность (способность учреждения предоставлять достаточное многообразие специфичных и привлекательных вариантов образовательных траекторий) программного материала для решения определенной педагогической задачи.

Фундаментом ПСП являются основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность тренировочного процесса, направленные не только на повышение спортивной работоспособности, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении количества средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

При разработке ПСП необходимо знать, что:

- для групп тренировочного этапа подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность тренировочного процесса;
- повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации – основная задача тренировочного этапа;
- выраженный специализированный характер имеют этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

### ***1.1 Цель и задачи реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболистов***

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

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

*Общие задачи 2 этапа – этапа спортивной специализации.*

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Основные требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха,

режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом – втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «баскетбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

## ***1.2 Требования к организации процесса подготовки баскетболистов тренировочного этапа***

*Система подготовки баскетболистов* – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач, способствующих достижению главной цели.

Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных и взаимообусловленных этапов (рисунок 2), решающих свои частные задачи и приводящих к конечной цели – подготовка высококвалифицированного, конкурентоспособного на мировой арене баскетболиста.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая

его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.



Рисунок 2 – Пирамида становления высококвалифицированного спортсмена

Эту задачу можно успешно решить, используя глубокие знания содержания процесса, требований к параметрам его реализации, основ управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенных в рамках, утвержденного руководителем спортивного учреждения, расписания. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблицах 2, 3, 4, представлены стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления спортсменов в группы и наполняемости групп на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, даны максимальные объемы тренировочной нагрузки по периодам и их соотношение по разделам спортивной подготовки.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

Таблица 3

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап подготовки	Возраст занимающихся,	Кол-во уч-ся в группе, чел.	Уровень спортивной подготовленности
Т(СС)-1	11-12	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы
Т(СС)-2	12-13	12-20	Выполнение нормативов ОФП,



			СФП, обязательной технической программы
Т(СС)-3	13-14	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы и спортивного разряда
Т(СС)-4	14-15	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы и повышение спортивного разряда
Т(СС)-5	15-16	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы и повышение спортивного разряда
ССМ-весь период	14 и старше	6-12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, обязательной технической программы, требований ЕВСК для 1 спортивного разряда
ВСМ-весь период	14 и старше	1-2	Выполнение нормативов ОФП и СФП, обязательной технической программы, требований ЕВСК для КМС и выше

**Принятые в таблице сокращения:**

Т(СС) – тренировочный (спортивной специализации) этап;

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства;

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства;

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ЕВСК – Единая Всероссийская спортивная классификация.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки

Этапы подготовки	Период подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	10-12	4-6	520-624
	свыше 2 лет	12-18	6-7	624-936
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	18-24	7-10	936-1248
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	24-32	10-11	1248-1664

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды на тренировочном этапе отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Тренировочный этап является началом основных официальных соревнований, которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достигать запланированных результатов в соревновательной борьбе.

Рациональная и планомерная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде при подготовке к играм на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, повысит эффективность управления их деятельностью в ответственных спортивных соревнованиях, а также снизит уровень травматизма, а, следовательно, потерю молодых, перспективных спортсменов.

Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок, можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице 5 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации, осуществляющей спортивную подготовку с учетом этапа подготовки спортсмена.

Таблица 5

**Планируемые показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта баскетбол**

Виды соревнований (игр)	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Отборочные	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3

Основные	3	3	3	3
Всего игр	40 - 50	50 - 60	60 - 70	70 - 75

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

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

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей. В таблицах 6,7 представлено соотношение тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки в % соотношении и в часах.

Таблица 6

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
Специальная физическая подготовка	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34

подготовка, медико-восстановительные мероприятия				
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

Таблица 7

Пример расчета объема нагрузки по видам спортивной подготовки  
1 года тренировочного этапа

№	Виды спортивной подготовки	Соотношение объемов тренировочной нагрузки по ФССП (%)	Соотношение объемов тренировочной нагрузки по плану (%)	Всего часов по плану
1	Общая физическая подготовка	18 – 20	(20)	104
2	Специальная физическая подготовка	10 – 14	(14)	73
3	Техническая подготовка	23 – 24	(24)	124
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	22 – 25	(23)	120
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8 – 10	(9)	47
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	10 – 14	(10)	52
<b>Итого:</b>			100 %	<b>520</b>

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации

тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

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

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

### ***1.3 Режимы тренировочной работы***

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с, утвержденным директором учреждения, расписанием.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией организации по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных и других образовательных организациях.

Работа в спортивной школе ежегодно начинается с комплектования тренировочных групп в соответствии с государственным заданием учреждения. Формирование тренировочных групп баскетболистов осуществляется с учетом гендерных и возрастных особенностей спортсменов. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится по приказу руководителя организации, как правило, с учетом решения тренерского совета, принятого на основании анализа протоколов тестирования (приема контрольно-переводных нормативов) и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики. Списки, зачисленных на разные этапы подготовки спортсменов, утверждаются приказом учреждения.

На тренировочный этап с первого по пятый годы спортивной подготовки (Т(СС)-1, Т(СС)-2, Т(СС)-3, Т(СС)-4, Т(СС)- 5) зачисляются спортсмены:

- не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом по результатам медицинского осмотра,
- соответствующие, установленному в ФССП по виду спорта баскетбол, возрасту занимающихся зачисляемого этапа;
- успешно прошедшие контрольное тестирование на предыдущем этапе спортивной подготовки,

- выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации;
- имеющие полный пакет документов, необходимых для зачисления.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению тренерского совета спортивной школы.

Спортивная деятельность игроков на тренировочных занятиях, при проведении тренировочных сборов и участии в спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Правила техники безопасности составляются спортивной школой самостоятельно для каждой формы занятий отдельно и утверждаются локальным актом.

В начале каждого тренировочного года приказом учреждения утверждается график прохождения спортсменами всех тренировочных групп обязательного медицинского осмотра.

Тренер каждой тренировочной группы формирует необходимые документы планирования объема тренировочной и соревновательной нагрузки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно- оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);



- самостоятельная подготовка, в том числе по индивидуальным планам и с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем тренировочных мероприятий.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность. Таблица 8 включает перечень тренировочных мероприятий, разрешенных для проведения на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболистов.

Таблица 8

Перечень тренировочных мероприятий на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболистов

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий (количество дней)	Оптимальное число участников мероприятия
-------	-------------------------------	--	--

		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия			
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку, а также в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Оптимальное число участников сбора не менее 60%-70% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку, в зависимости от статуса тренировочных мероприятий.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план

тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

#### **1.4 Требования к условиям проведения тренировочных занятий**

Требования к проведению тренировочного процесса по баскетболу определены ФССП по виду спорта баскетбол. Установлено, что процесс подготовки баскетболистов должен проходить на спортивных сооружениях, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» и оснащенных необходимым инвентарем и оборудованием, представленным в таблице 9.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

### ***1.5 Особенности отбора на этапе спортивной специализации***

Определение потенциальных возможностей спортсменов к успешному обучению в спортивных играх и, в частности, в баскетболе крайне сложный, но необходимый процесс. Так как вопросы спортивного отбора являются одной из важнейших составляющих содержания работы спортивного тренера по баскетболу на протяжении всего периода подготовки, важно знать, что занимающиеся наделены разным уровнем способностей, который необходимо научиться определять и учитывать в практике работы со спортсменами.

Для надежного прогнозирования потенциальных возможностей наибольшее значение имеет не исходный уровень развития физических качеств, а соотношение между этим уровнем и темпами (интенсивностью) прироста анализируемых показателей.

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

Целью процесса отбора является прогнозирование успеха. Если начальный отбор имеет спонтанную основу, так как образован на естественном выборе детей того вида спорта, которым они хотят заниматься, то все последующие этапы селекции спортсменов должны основываться на анализе объективных данных, полученных в результате обследования и контроля состояния игроков в процессе спортивной подготовки. Начальная оценка ребенка, пришедшего в спортивную секцию, позволяет установить его исходный уровень, а углубленное обследование,

позволяет получить картину динамики, интересующих тренера, показателей.

В баскетболе выделяют следующие уровни спортивного отбора (рисунок 3):



Рисунок – 3 Уровни спортивного отбора игроков в баскетболе

На тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболистов применяется углубленный отбор – это выявление перспективных, обладающих высоким уровнем способностей и склонностей к выбранной спортивной специализации спортсменов, которые благополучно освоили основы баскетбола и готовы, по своим физическим, функциональным, технико-тактическим, психо-эмоциональным показателям, продолжать углубленно заниматься баскетболом и активно участвовать в соревнованиях различных квалификаций, что обеспечивает отбор в спортивные команды разных уровней.

Контингент возрастной категории 11-13 лет – это спортсмены тренировочного этапа периода начальной специализации или вторичного отбора. Основной задачей второго этапа отбора является углубленное изучение соответствия предварительно отобранного контингента детей, относительно требований успешной специализации в избранном виде спорта. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной специальной подготовленности позволяет определить уровень спортивной

одаренности детей, их пригодность для совершенствования в избранном виде спорта.

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

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

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

Так как с тренировочного этапа начинается активная соревновательная деятельность с наличием в сезоне соревнований различного статуса, широко используются такие уровни отбора как: отбор в сборные команды школы, региона в ходе отборочного цикла и отбор по выявлению спортсменов для зачисления в коллективы сборных команд по разным возрастам.

Возрастная категория 14-16 лет – это контингент этапа углубленной спортивной специализации. На этом этапе формируются способности, которые проявляются в конкретной спортивной деятельности. Тренер обязан глубоко и всесторонне изучать каждого своего воспитанника, делать выводы о перспективности юного спортсмена и определять его узкую спортивную специализацию.

Целесообразно выбирать для юных спортсменов игровые амплуа с целью комплектования связей, звеньев и команды в целом. Делается это на основе оценки индивидуальных (физических, технико-тактических, психологических) особенностей юных спортсменов. Здесь же продолжаем комплектовать юных спортсменов в однородные по уровню и темпам полового созревания, физического и функционального развития группы и дифференцировать объемы и содержание тренировочной и соревновательной нагрузки.

Длительные и тщательно продуманные наблюдения за юными спортсменами повышают надежность выводов тренера о правильности выбора игроком спортивной специализации. По-прежнему, на протяжении всего тренировочного этапа осуществляются педагогические наблюдения, контрольные тестирования, медико-биологические, социологические и психологические исследования с целью анализа показателей динамики уровня спортивной подготовленности воспитанников.

Однако именно на этом этапе проводить спортивный отбор и оценивать способности детей достаточно сложно, поскольку еще существует разница в биологическом и «паспортном» возрасте. Дети в это время вступают в период бурного полового созревания и у них наблюдаются различные индивидуальные темпы биологического развития.



## ГЛАВА II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка тренировки – огромная работа, которая занимает определенное время у тренера практически каждый день. Подготовка тренировки – это планирование занятия и подбор упражнений таким образом, чтобы был обеспечен рост мастерства как команды в целом, так и индивидуального мастерства каждого отдельного игрока. При этом необходимо помнить и учитывать основные правила построения и проведения тренировки:

- планирование и контроль физической нагрузки.
- четкое соблюдение структуры и определение направленности тренировки.
- качественное проведение тренировочных занятий.

Умение тренера интегрировать эти правила в каждой тренировке и определяет его мастерство.

Программный материал основан на требованиях ФССП по виду спорта баскетбол и рассчитан на возрастную категорию игроков с 11 до 16 лет, занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки.

### ***2.1 Основы организации и планирования тренировочного процесса***

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

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам

спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и уровня подготовленности контингента спортсменов и основных задач текущего тренировочного сезона.

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

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

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

Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и годам подготовки, учитывают морфофункциональные и психологические особенности возраста и сенситивные периоды развития физических качеств.

Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к тем видам деятельности, которые необходимы для обеспечения эффективной и безопасной соревновательной борьбы на состязаниях. На

протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства и игровой деятельности. Примерное распределение объема тренировочной нагрузки и программного материала по видам и этапам спортивной подготовки показано в таблице 10. Данные планы для спортивной школы в целом формирует заместитель директора по спортивной подготовке.

В таблицах 11-15 представлены примерное распределение параметров и объемов нагрузки тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, а также примерные годовые планы для групп тренировочного этапа 1-5 годов подготовки, ответственность за их формирование возлагается на старших тренеров, тренеров групп. Также каждый тренер разрабатывает перспективный план подготовки баскетбольной команды (приложение 4) и календарно-тематический план-график тренировочных занятий. Также тренеру рекомендуется использовать в своей работе план-конспект тренировочного занятия, который поможет корректировать и совершенствовать содержание занятий в ходе тренировочного процесса, а также позволит проанализировать эффективность применяемой методики подготовки (приложение 3).

Таблица 10

Примерное распределение параметров и объемов нагрузки (в часах) тренировочного процесса  
по видам спортивной подготовки

№ пп	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		<b>Тренировочный этап (спортивной специализации)</b>					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		<i>Периоды подготовки (год подготовки)</i>									
		1	2-3	1	2	3	4	5	весь период	весь период	
		<i>Максимальная недельная нагрузка в часах</i>									
		6	8	10	12	14	16	18	24	32	
		<i>Максим. продолжительность одного тренировочного занятия в часах</i>									
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>									
		25	25	20	20	20	20	20	12	2	
1	Общая физическая подготовка	94	116	104	124	72	100	112	100	180	
2	Специальная физическая подготовка	36	50	72	88	88	100	100	184	228	
3	Техническая подготовка	70	96	124	150	182	174	220	240	280	
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	48	80	120	150	220	250	270	400	530	
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	38	40	50	50	72	84	94	124	180	
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	26	34	50	60	94	124	140	200	266	
<b>Итого часов:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>622</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>	

Таблица 11

## Примерный годовой план тренировочного этапа 1 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	9	9	9		9	9	104
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7		7	7	72
3	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	11		10	11	124
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	9	9	9	9	10	10	10	10	10	14	10	10	120
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	50
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	50
<b>Итого:</b>		<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>26</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>520</b>

Таблица 12

## Примерный годовой план тренировочного этапа 2 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	11	11	11	11	10		12	12	124
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	5	7	7	88
3	Техническая подготовка	14	14	13	13	14	14	13	13	14		14	14	150
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	12	12	12	13	12	12	12	12	13	16	12	12	150
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	6	4	4	4	5	5	4	2	4	4	50
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
<b>Итого:</b>		<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>28</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>622</b>

Таблица 13

## Примерный годовой план тренировочного этапа 3 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	7	7	7	6	7	6	6	6		6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	9	2	8	8	88
3	Техническая подготовка	17	17	16	16	16	16	17	17	16		17	17	182
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	17	18	18	18	19	18	18	18	18	22	18	18	220
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	6		6	6	72
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
<b>Итого:</b>		<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>30</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>728</b>

Таблица 14

## Примерный годовой план тренировочного этапа 4 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	8	7	9		11	9	100
2	Специальная физическая подготовка	10	9	10	9	9	9	9	9	8		9	9	100
3	Техническая подготовка	18	18	16	15	15	15	15	15	15		15	17	174
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	19	20	20	22	22	21	21	21	20	28	18	18	250
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	6	6	8	8	8	8	8	8	8		8	8	84
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	10	10	11	11	11	12	12	12	12		12	11	124
<b>Итого:</b>		<b>73</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>832</b>

## Примерный годовой план тренировочного этапа 5 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	11	10	9	9	9	8	8	9		13	13	112
2	Специальная физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	10	9	9		8	8	100
3	Техническая подготовка	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	20	23	23	24	24	24	24	22	20	26	20	20	270
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	12	12	13	14	13	14	14	12	12		12	12	140
<b>Итого:</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>51</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>936</b>

\*В таблицах 11-15 объем тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки представлен в часах, распределенных по месяцам всего тренировочного сезона. Каждый последующий тренировочный год в баскетбольных командах начинается с 1 сентября.

## ***2.2 Программный материал по видам спортивной подготовки***

Тренировочные занятия на этапе спортивной специализации направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня их функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для ведения соревновательной борьбы и достижение максимально высоких спортивных результатов.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки занимающихся на тренировочном этапе становления спортсмена.

### ***2.2.1 Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Пример составления тематического плана по теоретической подготовке представлен в таблице 16.

Таблица 16

Примерный тематический план теоретической подготовки  
для занимающихся ТЭ



Тема	Тренировочный этап (спортивная специализация)				
	Период подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях	+	+	+	+	+
История развития спортивной школы и ее выпускники	+				
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+	+	+	+	+
Морфофункциональные и психологические особенности спортсменов данного возраста	+	+	+	+	+
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом	+	+	+	+	+
Гигиенические знания, умения и навыки	+	+	+	+	+
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+		
Единая спортивная квалификация			+	+	+
Основы спортивной подготовки	+	+	+	+	+
Основы спортивного питания	+	+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (профстандарт спортсмен, инструктор по спорту)				+	+
Основы психологической готовности спортсмена			+	+	+
Травматизм в баскетболе	+	+	+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+	+	+	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (темы с учетом возраста)	+	+	+	+	+
Правила спортивных соревнований	+	+	+	+	+

### 2.2.2 Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков, тенденции развитию игры обусловили необходимость воспитания и постоянного поддержания на должном уровне комплекса физических качеств, влияющих на эффективность и результативность игры. Однако индивидуальные и возрастные особенности не всегда позволяют развивать эти качества до высокого уровня у каждого игрока, поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию наиболее сильных физических качеств и доведению до оптимального уровня всех остальных физических качеств игрока. Важно, чтобы уровень развития физических качеств сочетался со всеми другими видами подготовки и обеспечивал эффективную игру спортсмена. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки – общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;

- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Занятия по ОФП должны учитывать специфические требования баскетбола и органично сочетаться с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности, быть максимально приближенными к условиям реальной игры, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена и команды в целом.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике.

От этапа к этапу возрастает доля СФП. На тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

#### *Физическое качество – быстрота*

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе, так как баскетболисту необходимо обладать способностью выполнения двигательных действий с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени. В баскетболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим. Игроки двигаются по площадке ритмично, варьируя свои движения в зависимости от игровой ситуации, находятся в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление или темп движения. Возрастной период занимающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью тренировочных

средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза в беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

*Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов*

➤ Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

➤ Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

➤ Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

➤ Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

➤ Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости.

➤ Старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или в резиновой петле. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.

➤ Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами ("барабан"), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20-30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена.

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

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

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

➤ Различные эстафеты с командным соревнованием.

#### *Физическое качество гибкость*

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Оно необходимо для полноценного освоения техники игровых приемов, а также помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому

игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

*Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе*

- развитие гибкости суставов, позвоночника;
- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами...
- максимальный наклон туловища вдоль ног;
- скручивания туловища в лево, в право;
- мостик...
- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
- на полу-шпагат;
- наклоны вперед, назад, влево, вправо
- те же упражнения, выполняются с мячом.
- те же упражнения, выполняются с мячом
- те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером...

*Физическое качество – ловкость*

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Три проявления ловкости: 1 – пространственная точность движений, 2 – точность движений, осуществляемых в сжатые сроки, 3 – движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

В баскетболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное

требование к упражнению – наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

*Примерные общие упражнения для развития ловкости*

➤ Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

➤ Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.

➤ Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

➤ Падение назад и быстрое вставание.

➤ Падение вперед и быстрое вставание.

➤ Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

➤ Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

➤ Стойка на руках.

➤ Ходьба на руках.

➤ Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

➤ На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

➤ Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

➤ Бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

*Примерные специальные упражнения для развития ловкости*

- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.
- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

*Развитие прыгучести у баскетболистов ЭНП*

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной и камбаловидной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;
- с помощью балансировочной подушки или платформы Bosu качение на подушке вперед-назад, влево-вправо;
- вращение на подушке по часовой и против часовой стрелки.

*Примерные упражнения для тренировки прыжка*

- на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
- прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
- то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";
- то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;
- прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;
- то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой;



➤ прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

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

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

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

➤ прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

➤ запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

➤ прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

➤ запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23-30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15-20 прыжков подряд;

➤ серийные прыжки – "ножницы" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

➤ серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

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

➤ прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

➤ серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

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

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

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

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы». При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

#### *Силовая подготовка баскетболиста*

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, быстрые движения). Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного

характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Важно: Тренеру необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

*Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе*

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

*Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе*

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

В баскетболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

*Примерные упражнения для развития быстроты движения рук*

- Ведение одного-двух мячей.
- Передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.
- Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.

- рукой.
- Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой.
  - Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками.
  - Два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач.
  - То же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя.
  - Ведение трех мячей на время - 30 с.
  - Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время – 30-40 с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча.
  - Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

### *2.2.3 Техническая и технико-тактическая подготовка*

Переходя на тренировочный этап, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмены умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения "пас-вход", правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях. Соревновательная деятельность спортсменов начального этапа подготовки была ограничена играми 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.

Главное отличие тренировочного этапа от этапа начальной подготовки заключается в том, что на тренировочном этапе у спортсменов

начинается основное многоэтапное официальное соревнование – Первенство России, которое и определяет основные задачи и требования к подготовке игроков на этом этапе. Вся тренировочная деятельность направлена на формирование знаний и навыков у баскетболистов в умении применять и использовать нужные технические элементы и их сочетания в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому на тренировочном этапе подготовки баскетболиста тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

Именно на тренировочном этапе происходит постепенный переход от детского – Мини-баскетбола, к взрослому – классическому баскетболу. Именно этот фактор определил периоды тренировочного этапа – до двух лет (период Мини-баскетбола) и свыше двух лет (начало и дальнейшее становление классического баскетбола).

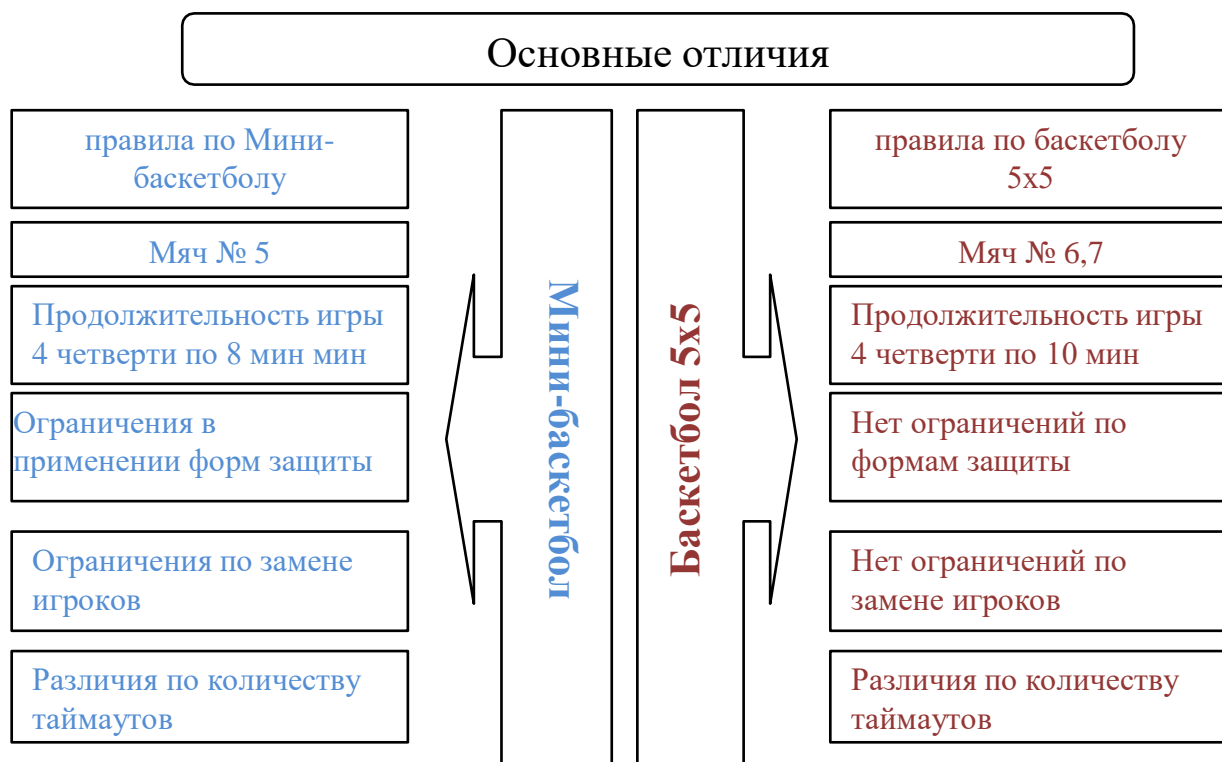


Рисунок – 4 Основные отличия Мини-баскетбола и баскетбола 5x5

Связано это с тем, что баскетбол контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности. Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, добиться качества овладения и усвоения сложных технических элементов и тактических приемов и их применения в игре, а также позволить с удовольствием и легкостью соревноваться юным игрокам, повысив, тем самым, их интерес к игре баскетбол были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с детьми до 13-летнего возраста. На рисунке 4 представлены основные отличия Мини-баскетбола от классического баскетбола 5х5.

Рассмотрим ограничения в правилах игры в баскетбол в соответствии с каждым тренировочным этапом.

Тренировочный этап первого года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 14 лет)

Девушки:

- мяч размера 5
- игра продолжается 4 четверти по 8 минут, три четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 4 минуты
- любая форма зонной защиты запрещена

Юноши:

- мяч размера 5
- игра продолжается 4 четверти по 8 минут, три четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 4 минуты
- любая форма зонной защиты запрещена

Тренировочный этап второго года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 14 лет)

Девушки:

- мяч размера 5

- игра продолжается 4 четверти по 8 минут, три четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 4 минуты

- любая форма зонной защиты запрещена

Юноши:

- мяч размера 5

- игра продолжается 4 четверти по 8 минут, три четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 4 минуты

- любая форма зонной защиты запрещена

Тренировочный этап третьего года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 15 лет)

Девушки:

- мяч размера 5

- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, две четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 5 минут

- любая форма зонной защиты запрещена

Юноши:

- мяч размера 6

- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, две четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 5 минут

- любая форма зонной защиты запрещена

Тренировочный этап четвертого года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 16 лет)

Девушки:

- мяч размера 6

- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, команды играют в любых составах, продолжительность овертайма - 5 минут

- любая форма зонной защиты разрешена

Юноши:

- мяч размера 7



- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, команды играют в любых составах, продолжительность овертайма - 5 минут

- любая форма зонной защиты разрешена

Тренировочный этап пятого года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 17 лет)

Девушки:

- мяч размера 6

- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, команды играют в любых составах, продолжительность овертайма - 5 минут

- любая форма зонной защиты разрешена

Юноши:

- мяч размера 7

- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, команды играют в любых составах, продолжительность овертайма - 5 минут

- разрешена любая форма зонной защиты.

Таким образом, отчетливо видно, что на первом и втором годах обучения правила игры не меняются. С третьего года обучения у юношей меняется размер игрового мяча, меняются правила замены игроков пятерками, с четвертого года меняется размер игрового мяча, как у юношей, так и у девушек, снимаются ограничения по замене игроков пятерками, разрешается зонная защита, поэтому с третьего года необходимо начинать подготовку к изучению данного вида командной защиты.

Основной задачей тренировочного этапа подготовки спортсменов является подготовка к успешному выступлению на официальных соревнованиях, поэтому в таблице 17 для примера указаны сроки проведения официальных соревнований в сезоне 2020/2021

Таблица 17

Сроки проведения официальных соревнований на тренировочном этапе  
(на примере сезона 2020/21)

	Первенство Субъектов РФ	Межрегионал ьные соревнования	Полуфинальный этап 1 раунд	Полуфинальн ый этап 2 раунд	Финальный этап
1 год тренировочного этапа (11-12 лет)					
девочки	весь год	-	-	-	-
мальчики	весь год	-	-	-	-
2 год тренировочного этапа (12-13 лет)					
девочки	до 04.10.20	04-11.11.20	09-16.01.21	09-16.03.21	13-22.05.21
мальчики	до 18.10.20	18-25.11.20	22-29.01.21	18-25.03.21 17-24.04.21	20-29.05.21
3 год тренировочного этапа (13-14 лет)					
девушки	до 24.09.20	24-31.10.20	16-23.12.20	23.02-02.03.21	29.04- 08.05.21
юноши	до 04.10.20	04-11.11.20	09-16.01.21	02-09.03.21 10-17.04.21	06-15.05.21
4 год тренировочного этапа (14-15 лет)					
девушки	до 07.09.20	07-14.10.20	02-09.12.20	10-17.02.21	15-24.04.21
юноши	до 24.09.20	24-31.10.20	16-23.12.20	17-24.02.21 12-19.03.21	22.04- 01.05.21
5 год тренировочного этапа (15-16 лет)					
девушки	до 20.10.20	20-27.11.20	22-29.01.21		25.03- 03.04.21
юноши	до 18.10.20	18-25.11.20	17-24.01.21		08-17.04.21

Таким образом, подготовка спортсменов к очередному этапу официальных соревнований будет осуществляться недельными микроциклами, основной задачей которых является выведение спортсменов на пик формы. В летний период после восстановительных мероприятий основное время уделяем функциональной подготовке спортсменов, так как в связи с плотным графиком официальных соревнований заниматься этим видом подготовки в разгар сезона не предоставляется возможным.

Для того чтобы определить цели и задачи каждого микроцикла, необходимо составить календарный план-график подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Ниже представлены примерные годовые планы-графики, составленные исходя из календаря официальных соревнований. Календарный план-график для групп тренировочного этапа спортивной подготовки составляется на основе календаря соревнований субъектов РФ отдельно для групп мальчиков (юношей) и девочек

(девушек). В таблицах 18-22 представлены примерные план-графики для групп девочек тренировочного этапа 1-5 годов подготовки.

Таблица 18

Примерный календарный план-график для групп девочек первого года ТЭ

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Тренировочные занятия
	2	06-12	Тренировочные занятия
	3	13-19	Тренировочные занятия
	4	20-26	Тренировочные занятия
	5	27.09-03.10	Контрольные игры
X	6	04-10	Тренировочные занятия
	7	11-17	Тренировочные занятия
	8	18-24	Тренировочные занятия
	9	25-31	Контрольные игры
XI	10	01-07	Межрегиональный турнир
	11	08-14	Тренировочные занятия
	12	15-21	Тренировочные занятия
	13	22-28	Тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Контрольные игры
	15	06-12	Тренировочные занятия
	16	13-19	Тренировочные занятия
	17	20-26	Контрольные игры
	18	27.12-02.01	Межрегиональный турнир
I	19	03-09	Тренировочные сборы
	20	10-16	Тренировочные занятия
	21	17-23	Тренировочные занятия
	22	24-30	Контрольные игры
II	23	31.01-06.02	Тренировочные занятия
	24	07-13	Тренировочные занятия
	25	14-20	Тренировочные занятия
	26	21-27	Тренировочные занятия
III	27	28.02-06.03	Контрольные игры
	28	07-13	Межрегиональный турнир
	29	14-20	Тренировочные занятия
	30	21-27	Тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Тренировочные занятия
IV	32	05-11	Контрольные игры
	33	12-18	Тренировочные занятия
	34	19-25	Тренировочные занятия
	35	26.04-02.05	Тренировочные занятия
V	36	03-09	Контрольные игры
	37	10-16	Тренировочные занятия

	38	17-23	Тренировочные занятия
	39	24-30	Тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Тренировочные занятия
	43	21-27	Тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Тренировочные занятия
VII	45	05-11	Тренировочные занятия
	46	12-18	Тренировочные занятия
	47	19-25	Тренировочные занятия
	48	26.07-01.08	Тренировочные сборы
VIII	49	02-08	Тренировочные сборы
	50	09-15	Тренировочные занятия
	51	16-22	Тренировочные сборы
	52	23-29	Тренировочные сборы

Таблица 19

Примерный календарный план-график для групп девочек второго года ТЭ

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Тренировочные занятия
	2	06-12	Тренировочные занятия
	3	13-19	Контрольные занятия
	4	20-26	Соревнования
	5	27.09-03.10	Соревнования
X	6	04-10	Тренировочные занятия
	7	11-17	Тренировочные занятия
	8	18-24	Тренировочные занятия
	9	25-31	Контрольные занятия
XI	10	01-07	Соревнования
	11	08-14	Соревнования
	12	15-21	Тренировочные занятия
	13	22-28	Тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Тренировочные занятия
	15	06-12	Тренировочные сборы
	16	13-19	Тренировочные занятия
	17	20-26	Тренировочные занятия
	18	27.12-02.01	Контрольные занятия
I	19	03-09	Соревнования
	20	10-16	Соревнования
	21	17-23	Тренировочные занятия
	22	24-30	Тренировочные занятия
II	23	31.01-06.02	Тренировочные занятия

	24	07-13	Тренировочные сборы
	25	14-20	Тренировочные занятия
	26	21-27	Тренировочные занятия
III	27	28.02-06.03	Контрольные занятия
	28	07-13	Соревнования
	29	14-20	Соревнования
	30	21-27	Тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Тренировочные занятия
IV	32	05-11	Тренировочные занятия
	33	12-18	Тренировочные сборы
	34	19-25	Тренировочные занятия
	35	26.04-02.05	Тренировочные занятия
V	36	03-09	Контрольные занятия
	37	10-16	Соревнования
	38	17-23	Соревнования
	39	24-30	Тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Тренировочные занятия
	43	21-27	Тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Тренировочные занятия
VII	45	05-11	Тренировочные занятия
	46	12-18	Тренировочные занятия
	47	19-25	Тренировочные занятия
	48	26.07-01.08	Тренировочные сборы
VIII	49	02-08	Тренировочные сборы
	50	09-15	Тренировочные занятия
	51	16-22	Тренировочные сборы
	52	23-29	Тренировочные сборы

Таблица 20

Примерный календарный план-график для групп девочек третьего года ТЭ

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Тренировочные занятия
	2	06-12	Контрольные занятия
	3	13-19	Соревнования
	4	20-26	Соревнования
	5	27.09-03.10	Тренировочные занятия
X	6	04-10	Тренировочные занятия
	7	11-17	Контрольные занятия
	8	18-24	Соревнования
	9	25-31	Соревнования

XI	10	01-07	Тренировочные занятия
	11	08-14	Тренировочные занятия
	12	15-21	Тренировочные занятия
	13	22-28	Тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Тренировочные занятия
	15	06-12	Контрольные занятия
	16	13-19	Соревнования
	17	20-26	Соревнования
	18	27.12-02.01	Тренировочные занятия
I	19	03-09	Тренировочные сборы
	20	10-16	Тренировочные занятия
	21	17-23	Тренировочные занятия
	22	24-30	Тренировочные занятия
II	23	31.01-06.02	Тренировочные занятия
	24	07-13	Тренировочные занятия
	25	14-20	Контрольные занятия
	26	21-27	Соревнования
III	27	28.02-06.03	Соревнования
	28	07-13	Тренировочные занятия
	29	14-20	Тренировочные занятия
	30	21-27	Тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Тренировочные сборы
IV	32	05-11	Тренировочные занятия
	33	12-18	Тренировочные занятия
	34	19-25	Контрольные занятия
	35	26.04-02.05	Соревнования
V	36	03-09	Соревнования
	37	10-16	Тренировочные занятия
	38	17-23	Тренировочные занятия
	39	24-30	Тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Тренировочные занятия
	43	21-27	Тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Тренировочные занятия
VII	45	05-11	Тренировочные занятия
	46	12-18	Тренировочные сборы
	47	19-25	Тренировочные сборы
	48	26.07-01.08	Тренировочные занятия
VIII	49	02-08	Тренировочные сборы
	50	09-15	Тренировочные занятия
	51	16-22	Тренировочные занятия
	52	23-29	Контрольные занятия

Примерный календарный план-график для групп девушек четвертого года

ТЭ

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Соревнования
	2	06-12	Соревнования
	3	13-19	Тренировочные занятия
	4	20-26	Тренировочные занятия
	5	27.09-03.10	Контрольные занятия
X	6	04-10	Соревнования
	7	11-17	Соревнования
	8	18-24	Тренировочные занятия
	9	25-31	Тренировочные занятия
XI	10	01-07	Тренировочные занятия
	11	08-14	Тренировочные занятия
	12	15-21	Тренировочные занятия
	13	22-28	Контрольные занятия
XII	14	29.11-05.12	Соревнования
	15	06-12	Соревнования
	16	13-19	Тренировочные занятия
	17	20-26	Тренировочные занятия
	18	27.12-02.01	Тренировочные занятия
I	19	03-09	Тренировочные сборы
	20	10-16	Тренировочные занятия
	21	17-23	Тренировочные занятия
	22	24-30	Тренировочные занятия
II	23	31.01-06.02	Контрольные занятия
	24	07-13	Соревнования
	25	14-20	Соревнования
	26	21-27	Тренировочные занятия
III	27	28.02-06.03	Тренировочные занятия
	28	07-13	Тренировочные занятия
	29	14-20	Тренировочные сборы
	30	21-27	Тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Тренировочные занятия
IV	32	05-11	Контрольные занятия
	33	12-18	Соревнования
	34	19-25	Соревнования
	35	26.04-02.05	Тренировочные занятия
V	36	03-09	Тренировочные занятия
	37	10-16	Тренировочные занятия

	38	17-23	Тренировочные занятия
	39	24-30	Тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Тренировочные занятия
	43	21-27	Тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Тренировочные занятия
VII	45	05-11	Тренировочные занятия
	46	12-18	Тренировочные сборы
	47	19-25	Тренировочные сборы
	48	26.07-01.08	Тренировочные занятия
VIII	49	02-08	Тренировочные сборы
	50	09-15	Тренировочные сборы
	51	16-22	Тренировочные занятия
	52	23-29	Тренировочные занятия

Таблица 22

Примерный календарный план-график для групп девочек пятого года ТЭ

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Контрольные занятия
	2	06-12	Соревнования
	3	13-19	Соревнования
	4	20-26	Тренировочные занятия
	5	27.09-03.10	Тренировочные занятия
X	6	04-10	Тренировочные занятия
	7	11-17	Тренировочные занятия
	8	18-24	Тренировочные занятия
	9	25-31	Тренировочные занятия
XI	10	01-07	Тренировочные занятия
	11	08-14	Тренировочные занятия
	12	15-21	Тренировочные занятия
	13	22-28	Тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Тренировочные занятия
	15	06-12	Тренировочные занятия
	16	13-19	Тренировочные занятия
	17	20-26	Тренировочные сборы
	18	27.12-02.01	Тренировочные занятия
I	19	03-09	Тренировочные занятия
	20	10-16	Контрольные занятия
	21	17-23	Соревнования
	22	24-30	Соревнования
II	23	31.01-06.02	Тренировочные занятия



	24	07-13	Тренировочные занятия
	25	14-20	Тренировочные занятия
	26	21-27	Тренировочные сборы
III	27	28.02-06.03	Тренировочные занятия
	28	07-13	Тренировочные занятия
	29	14-20	Контрольные занятия
	30	21-27	Соревнования
	31	28.03-04.04	Соревнования
IV	32	05-11	Тренировочные занятия
	33	12-18	Тренировочные занятия
	34	19-25	Тренировочные занятия
	35	26.04-02.05	Тренировочные занятия
V	36	03-09	Тренировочные занятия
	37	10-16	Тренировочные занятия
	38	17-23	Тренировочные занятия
	39	24-30	Тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Тренировочные занятия
	43	21-27	Тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Тренировочные занятия
VII	45	05-11	Тренировочные занятия
	46	12-18	Тренировочные занятия
	47	19-25	Тренировочные занятия
	48	26.07-01.08	Тренировочные сборы
VIII	49	02-08	Тренировочные сборы
	50	09-15	Тренировочные занятия
	51	16-22	Тренировочные сборы
	52	23-29	Тренировочные сборы

Таким образом, подготовка к определенному этапу может включать в себя от четырех до восьми микроциклов. В предсоревновательный период необходимо планировать контрольные занятия, которые направлены на закрепление пройденного материала в игровых условиях. Если до следующего этапа соревнований остаётся больше четырёх недель, имеет смысл запланировать 7-9-дневные тренировочные сборы, направленные на углублённую подготовку к этапу. Также в календарном плане-графике необходимо учесть восстановительные мероприятия, которые начинаются после завершения официальных соревнований. После

восстановления начинается подготовка к новому сезону. На летнюю подготовку закладываем пять календарных недель (два тренировочных сбора по 14 дней и 7 дней тренировочных занятий между ними). Конкретные сроки подготовки зависят от сроков проведения первенств субъектов Российской Федерации для определенного тренировочного этапа.

Так как тренировочный этап первого года подготовки начинается 1 сентября, когда подготовка к сезону была уже проведена согласно программе подготовки на предыдущем этапе. Нужно учитывать, что основным отличием физической подготовки на тренировочном этапе от подготовки на начальном этапе является включение специальных плиометрических упражнений в программу подготовки. Начиная с третьего года тренировочного этапа, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовой подготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом, так как еще не закончен процесс окостенения спортсменов. Основным направлением интегральной подготовки спортсменов на тренировочном этапе является применение полученных навыков в игре 5 на 5.

Что касается технико-тактической подготовки можно выделить следующие блоки на тренировочных этапах до двух лет:

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

- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение;

Если рассматривать тренировочные этапы свыше двух лет обучения, наши спортсмены должны обладать следующими навыками технической и тактической подготовки:

- дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыша 1 на 1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершения атаки различными способами;
- работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;
- различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;
- создания ситуаций для игры 1 на 1;
- ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывания для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;
- защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;
- игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- позиционной командной защиты;
- личного прессинга;
- позиционного нападения;
- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Рассмотрим основные блоки технико-тактической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

### Дриблинг

В настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на тренировочном этапе мы должны уделить технике ведения мяча.

На начальном этапе подготовки спортсменов мы освоили основные приёмы владения мячом для игры 1 на 1. В связи с тем, что с каждым этапом подготовки класс игры в защите растёт, это требует от нас более качественной игры в нападении. На тренировочном этапе техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1 на 1. Изучение новых приёмов должно производиться в три этапа:

- на месте;
- в движении;
- в игровой ситуации.

### Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

- ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт "внутри-наружу" и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутри-наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и тд и тп;

- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;

- игра 1x1 после оббега стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;

- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять

сложность упражнения, например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;

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

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приёма к другому. Применение приёмов обыгрыша в игре невозможно без доведения данного приёма до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приёма не будет закончено, а, следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды.

### Завершение атак

На начальном этапе подготовки спортсмены освоили атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. Очевидно, это далеко не весь арсенал, которым должен обладать баскетболист в современных условиях. Поэтому на тренировочном этапе продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок напрыжкой после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака prohop итд и тп.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание спортсменом ситуации для применения той или иной атаки кольца. В зависимости от действий защитника и игровой ситуации можно применять тот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения атаки. Для этого также необходимо создать конкретную игровую ситуацию, в которой будет применяться данный вид атаки.

Примерные упражнения для тренировки завершения атак:

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

- игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

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

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации. В данном случае тренеру необходимо получить объяснение у спортсмена, почему он применил именно этот способ завершения атаки, после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении. Для дополнительной мотивации использования новых приёмов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1 на 1 за применение нового приёма. Таким образом, спортсмены будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках.

Таким образом, техника обыгрыша 1 на 1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном тренировочном упражнении.

### Работа ног

Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим на тренировочном этапе должна

продолжаться работа по совершенствованию работы ног во время остановок в один и два контакта после получения мяча и после дриблинга, а также во время поворотов и вышагиваний.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок:*

*Двумя шагами:*

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

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

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

*Прыжком:*

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;

- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;

- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);

- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;



- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;

- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;

- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлинённым шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);

- состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:*

*На месте:*

- выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку задистоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела назади стоящую и вращением на ее носке);

- выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;

- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;

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

*В движении:*

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

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

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

- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;

выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

#### Ловля и передача мяча

На начальном этапе подготовки спортсмены уже усвоили ловлю и передачу мяча двумя руками на месте и в движении. На тренировочном этапе задача тренера освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча, а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На тренировочных этапах свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:*

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

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

разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;

- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;

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

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:*

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;

- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;

- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;

- выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);

- выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);

- выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

*Передача мяча* – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере освоения приема выполнение возможно в движении.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования передачи мяча на месте:*

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделениям с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах переключиванием мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;
- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;

- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;

- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

*Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:*

*При встречных передачах:*

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;

- выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;

- выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);

- передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;

- выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

*При поступательных передачах:*

- выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):

- стоящему впереди-сбоку партнеру;

- игроку, начинающему движение;

- двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);

- поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;

- поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;

- выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;

- выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

#### Открывание для получения мяча

Помимо техники ведения мяча, техники завершения атаки, а также техники ловли и передачи мяча существует еще один раздел техники нападения, это техника открывания для получения мяча.

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

- через контакт с защитником

- через заступ

- при помощи разворота (пивота)

Освоение каждого способа открывания необходимо также проводить в три этапа: провести устное объяснение, выполнить показ, а затем приступить к освоению способа открывания.

Основным упражнением для тренировки открывания для получения мяча является игра 1 на 1 с пасующим из различных позиций. Для данного упражнения очень важно, чтобы игрок защиты работал в закрытой стойке на ногах максимально близко с нападающим, не позволяя тому открыться для получения мяча. Тренер должен постоянно мотивировать защитников на перехват мяча, таким образом, защитник будет тренировать нападающего. Это можно осуществить при помощи бонусных очков при игре на очки, например, за перехват 3 бонусных очка.

Одной из самых популярных ошибок при открывании для получения мяча является открывание мяча путём отталкивания защитника рукой. Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча, а фол в нападении. В связи с этим тренером должна проводиться постоянная корректировка действий нападающего для открывания.

### Подбор в нападении

Как известно, для того, чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча.

Подбор мяча - это владение мячом после осуществления атаки кольца одним из нападающих.

### *Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:*

- передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;
- передача мяча в щит в колонне друг за другом;
- передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;

- игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;

- борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Выше нами были рассмотрены блоки техники нападения. Далее мы рассмотрим разделы техники защиты, которые включают в себя:

- техника защитной стойки и передвижений;
- техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону;
- техника блокировки игрока при подборе.

#### *Техника стоек и передвижений*

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

*Стойка защитника с параллельной постановкой стоп* применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

*Стойка защитника с выставленной вперед ногой* используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

*Закрытая стойка* применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок,



поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

*Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону.*

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче. На тренировочном этапе начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоению техники противодействия заслону. На тренировочных этапах до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена, прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками. На тренировочном этапе свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону:

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

в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора). Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как: "я на мяче", "помогу-вернусь", "смена" и тд и тп.

*Техника блокировки игрока при подборе*

После выполнения броска игроком нападения игроку защиты необходимо осуществить блокировку игрока для того, чтобы взять подбор и организовать атаку в противоположном направлении, также этот приём называется "поставить спину". Данный приём играет большую роль в

освоении командной защиты, так как является основой для подбора мяча в защите.

*Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:*

- Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком, и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко.

- Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки.

- Игра за блок 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

- Игра за блок 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

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

- Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

#### *2.2.4 Тактическая подготовка*

##### Тактика игры

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

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

На тренировочном этапе изучаются следующие разделы тактической подготовки:

- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение;

На начальном этапе подготовки спортсменов к изучению предлагалось только групповое взаимодействие "пас-вход". На тренировочном этапе идет более углубленная подготовка спортсменов, поэтому при изучении тактики нападения появляются такие взаимодействия в парах, как заслон и передача мяча из рук в руки, в тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и так далее.

Кроме этого, на тренировочном этапе мы должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до тренировочного этапа третьего года обучения правилами запрещено использование личной защиты, поэтому тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На тренировочных этапах свыше двух лет уже изучаются вопросы зонной защиты и зонного прессинга, а также создания ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5 и тд.

#### *2.2.5 Интегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапе*

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

Средствами интегральной подготовки на тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и тд).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного

правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

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

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

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

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

### ***2.3 Система восстановительных мероприятий***

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

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, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

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

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

При *психологическом* воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

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

К *медико-биологическим средствам* восстановления относятся следующие:

*Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

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

Гигиенические средства:

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

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

*Во избежание травм рекомендуется:*

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их (см. Приложение 3).
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.



4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

7. Применять упражнения на расслабление и массаж.

8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

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

#### ***2.4 Организация антидопинговой работы со спортсменами***

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры, работающие с юными баскетболистами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в баскетболе, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фейр Плей».

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у подростков о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с баскетболистами широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» online-training – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт». Ссылка на онлайн курс: <https://rusada.ru//education/online-training/>

## ***2.5 Воспитательная работа и психологическая подготовка***

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса спортсменов- баскетболистов. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

На тренировочном этапе подготовки, когда начинается активная соревновательная деятельность, включающая официальные соревнования, психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

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

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности

служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт, качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А

дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

## 2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра)

состоит в следующем:

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

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает

перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Тренеру необходимо планировать в тренировочном процессе занятия, на которых знакомить спортсменов со средствами управления психоэмоциональным состоянием. Обучать спортсменов, как правильно настроиться на каждую игру, как избавиться от «мондража» перед ответственным стартом, как снять напряжение во время игры и др.

Воспитательная работа со спортсменами включает работу в рамках тренировочного процесса и работу во внутренировочное время. Особое внимание необходимо уделять повышению уровня воспитанности спортсменов, а также формированию благоприятного психологического климата внутри группы (команды).

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учиться жить. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира спортсмена, обстоятельств в семье, взаимоотношений в коллективе команды.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения подростков к занятиям спортом. Поэтому каждому тренеру необходимо найти контакт с родителями.

Долгий и трудоемкий воспитательный процесс требует соблюдения ряда условий: наличие точных и понятных правил; безусловный авторитет

тренера; высокое качество занятий, на которых обучаемые не остаются без дела в руках и мыслей в голове; хороший моральный климат в группе.

Таблица 23

Примерный план воспитательной работы со спортсменами ТЭ

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок	Ответственные за подготовку
<b>Воспитательная работа</b>			
1	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	весь период	
2	Беседы и дискуссии по нравственному воспитанию	весь период	
3	Посещение и просмотр игр основных соревнований по баскетболу	весь период	
4	Воспитательные мероприятия гражданско-патриотической, нравственно-эстетической, спортивно-оздоровительной работы	весь период	
5	Участие в различных соревнованиях и конкурсах	весь период	
6	Проведение родительских собраний	весь период	
7	Работа с родителями спортсменов	весь период	

### **2.6 Инструкторская и судейская практика**

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

Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в учении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также с третьего тренировочного года баскетболистов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого

судьи-секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4,5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.



### ГЛАВА III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки адаптации юного игрока к тренировочной работе;
- выполнения контрольных упражнений на тренировочном этапе по физической и технической подготовке.

*Текущий контроль* процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

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

### **3.1 Медико-биологический контроль**

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функционального состояния организма – важные условия определения

адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

*Цель медико-биологического контроля:* определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

*Задачи медико-биологического контроля:*

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения

физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

### ***3.2 Врачебно-педагогический контроль***

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов тренировочных занятий.

Задачи:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

*В педагогическом контроле применяются:*

Метод педагогического наблюдения используется в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

### ***3.3 Контрольно-переводные нормативы и упражнения***

Основной задачей тренировочного этапа подготовки баскетболистов является выявление наиболее одаренных и способных к

ведению соревновательной борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности спортсменов выполняют различные тесты и нормативы, которые применяет тренер в течении всего тренировочного процесса и при переводе занимающихся на следующий этап подготовки. Этот подход позволяет постоянно получать данные о перспективности, прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности игрока, но и о динамике, значимых и интересующих тренера, показателей.

Все, применяемые на тренировочном этапе виды тестирования не должны быть изнурительными, требующими от игроков огромного напряжения сил. При анализе результатов проводимых тестов не следует переоценивать их значение. Необходимо помнить, что это лишь один из многих инструментов познания возможностей игроков и, возможно, анализ эффективности выбора тренером средств и методов воздействия на различные стороны подготовки спортсменов.

Начиная с тренировочного этапа подготовки баскетболиста появляется деление игроков по амплуа, до 13-14 лет это деление чисто условное, но к 15 годам это разделение приобретает более четкое очертание, что, безусловно, должно отразиться и при проведении тестирования.

Помимо получения необходимой информации об игроках, по окончании каждого тренировочного года, тренер проводит контрольно-переводные тесты, позволяющие зачислить занимающегося на следующий этап подготовки (при выполнении требований) или (при не выполнении нормативных требований) оставить на этом же этапе для повторного прохождения программы.

В данном случае занимающиеся обязаны пройти тестирование по физической подготовке (нормативы по ОФП и СФП), а также выполнить

обязательную программу по технической подготовке. Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП. Программу и нормативы по технической подготовке баскетболистов составляет спортивная школа самостоятельно с учетом особенностей спортсменов и организации и проведения тренировочного процесса.

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической подготовке занимающиеся ТЭ сдают в конце каждого тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке на тренировочном этапе спортивной подготовки, представлены в таблице 24.

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)

	Т(СС)-1 11-12 лет		Т(СС) -2 12-13 лет		Т(СС) -3 13-14 лет		Т(СС) -4 14-15 лет		Т(СС) -5 15-16 лет	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 4,3 с	Не более 4,5 с	Не более 4,2 с	Не более 4,4 с	Не более 4,1 с	Не более 4,3 с	Не более 4,0 с	Не более 4,2 с	Не более 4,0 с	Не более 4,2 с
Скоростное ведение	Не более 10,8 с	Не более 11,2 с	Не более 10,6 с	Не более 11,0 с	Не более 10,2 с	Не более 10,8 с	Не более 10,0 с	Не более 10,7 с	Не более 10,0 с	Не более 10,7 с
Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	Не менее 120 см	Не менее 150 см	Не менее 130 см	Не менее 160 см	Не менее 140 см	Не менее 180 см	Не менее 160 см	Не менее 180 см	Не менее 160 см
Прыжок вверх с места	Не менее 26 см	Не менее 22 см	Не менее 28 см	Не менее 24 см	Не менее 31 см	Не менее 27 см	Не менее 35 см	Не менее 30 см	Не менее 35 см	Не менее 30 см
Челночный бег 40 с. на 28 м	Не менее 163 м	Не менее 148 м	Не менее 163 м	Не менее 148 м	Не менее 173 м	Не менее 158 м	Не менее 183 м	Не менее 168 м	Не менее 183 м	Не менее 168 м

Бег 600 м	не более 1 мин. 55 с	не более 2 мин. 10 с	не более 1 мин. 56 с	не более 2 мин. 12 с	не более 1 мин. 57 с	не более 2 мин. 14 с	не более 1 мин. 58 с	не более 2 мин. 16 с	не более 1 мин. 59 с	не более 2 мин. 17 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (содержание определяет Школа)									

### Техническая подготовка

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода спортивной подготовки в документы планирования тренера обязательно включена техническая подготовка. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется на тренировочном этапе посредством приема (примерных) контрольных упражнений, показанных на рисунках 5, 6, 7, 8, 9. Результаты примерных контрольных нормативов, представлены в таблице 24.

Контрольные упражнения по технической подготовке разрабатываются спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно с учетом этнографических, индивидуальных особенностей спортсменов, квалификации тренерских кадров и возможностей материально-технической базы.

#### *1. Передвижение (рис. 5)*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой согласно рисунка 5. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки

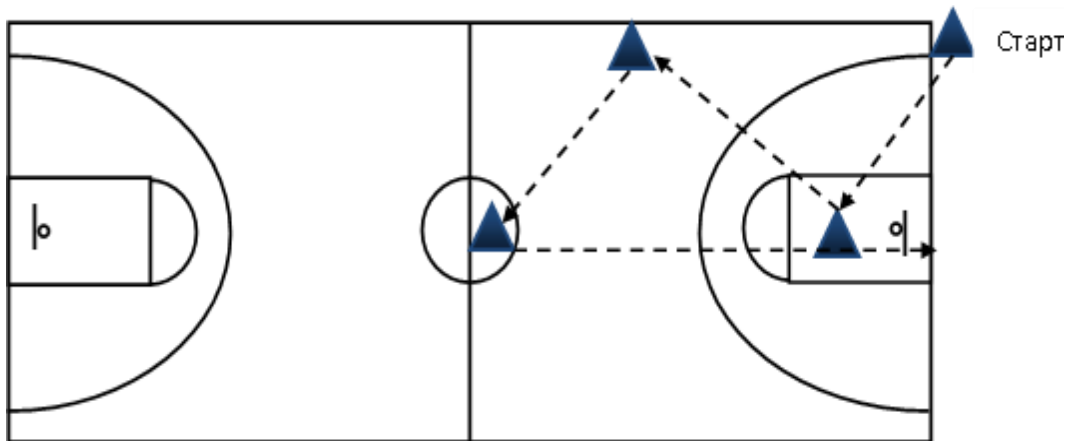


Рисунок 5 – «Передвижение»

### 2. Скоростное ведение (рис.6)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.



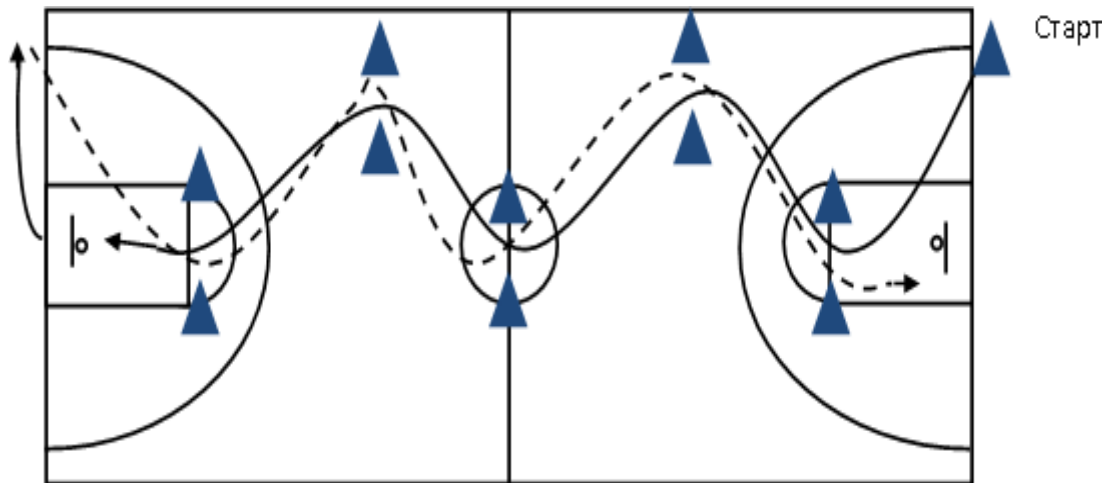


Рисунок 6 – «Скоростное ведение»

### 3. Передача мяча (рис. 7)

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива (рисунок 7).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

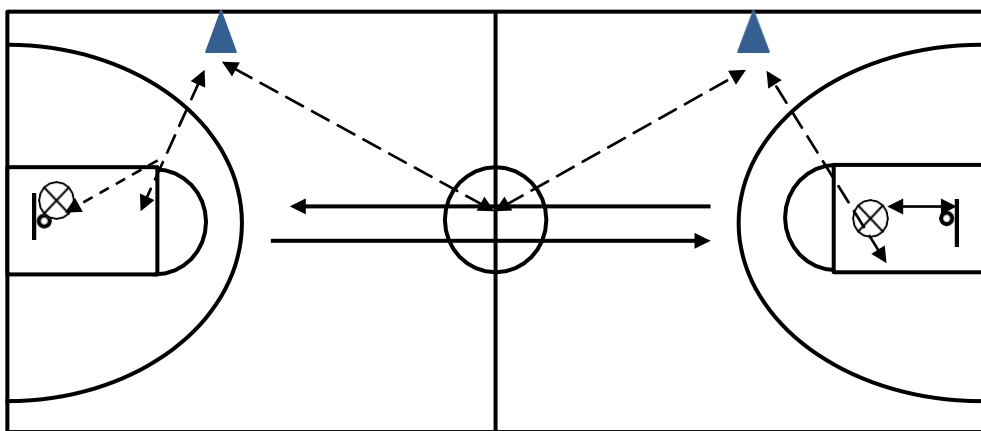


Рисунок 7 – «Передача мяча»

#### 4. Броски с дистанции (рис.8)

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

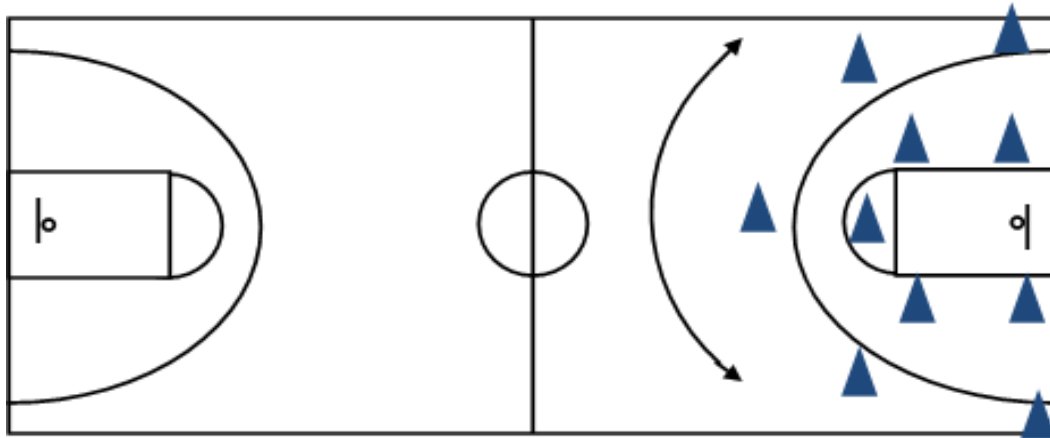


Рисунок 8 – Рекомендуемые точки для выполнения бросков с дистанции

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

#### 5. «Восьмерка» (рис.9)

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальше от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течение 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

#### 6. Штрафные броски

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

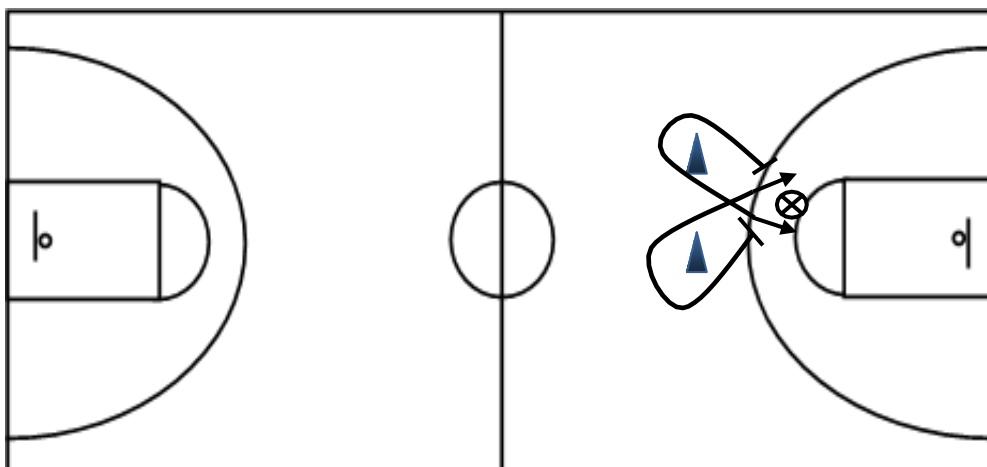


Рисунок 9 – «Восьмерка»

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

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

*Критериями оценки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки являются:*

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

## ГЛАВА IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячные методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами, к которым относятся заслуженные тренеры России, ЗМС, доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спорта, иностранные специалисты, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу.

Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-баскетболистов. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. И, конечно же, обязательное тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, Федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, в том числе, по различным видам спорта для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и

обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и баскетбола в частности, будет затруднительно.

Предлагаемая для использования литература и официальные сайты:

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.

2. *Баула Н.П.* Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.

3. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. *Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.

5. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.

6. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.

7. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.

8. *Лосева И.В.* Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.

9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.

10. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В.Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног;

под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013, регистрационный № 28777).

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 № 620 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2014, регистрационный № 33587).

13. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

14. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

15. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).

в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

г) [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ.

д) [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА.

е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.