

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

Принята на педагогическом
совете МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Протокол № 1

От «05» сентября 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

И.А.Фомин

«05» сентября 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО БАСКЕТБОЛУ

Срок реализации - 8 лет

Возраст 7-18 лет

Гурин С.П.- тренер- преподаватель

Гурина С.В.- тренер- преподаватель

г. Артем

2016г.

Пояснительная записка

Направленность программы:

Программа по баскетболу для ДЮСШ является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - учебно - познавательной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации 10 лет

Программа разработана **на основе** примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и основополагающими принципами спортивной подготовки юных спортсменов

1.1. Основополагающие принципы:

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

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

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

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На том этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

- Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших обучение на этапе начальной подготовки не менее одного учебного года и выполнивших нормативные требования для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

- Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа, выполнивших выполнившие нормативные требования программы по виду спорта и имеющие 1-й спортивный разряд.

- Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших предшествующий этап подготовки, выполняющие разряд КМС и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборной команды страны.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников спортивных школ в составы команд Приморского края.

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

Выполнение задач, поставленных перед отделением по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно -тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико - тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годовичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Организационно-методические указания

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (табл. 1).

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

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

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок (табл. 2). Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста - мастера высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным.

Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Кол-во учебных часов неделю	Уровень спортивной подготовленности
I. Спортивно-оздоровительные группы (СО)					
1-й год	7-8	20-25	3	1-6	Прирост показателей ООП
2-й год	8-9	20-25	3	6	Прирост показателей ОФП
II. Этап начальной подготовки (НП)					
1-й год	8-9	15-25	3	6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	9-10	14-25	4	9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й год	10-11	14-25	4	9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
III. Учебно-тренировочный этап (УТ)					
1-й год	11-12	12-25	5	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	12-13	12-25	5	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	13-14	12-25	6	15	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	14-15	12-25	6	15	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	15-16	12-25	6	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
IV. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)					
1-й год	16-17	6-12	8	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1-го спортивного разряда
2-й год	17-18	6-12	9	28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, 1-го спортивного разряда
3-й год	18-19	6-12	10	28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, 1-го спортивного разряда
V. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)					
	19-22	6-12	10	32	Выполнение требований ЕВСК

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(количество соревнований / количество игр)**

Виды соревнований	Этапы подготовки											
	НП			УТ					ССМ			ВСМ
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет				До года	Свыше года		
Контрольные	1-3/12	1-3/12	1-3/12	3-5/18	3-5/18	3-5/18	3-5/22	3-5/22	5-7/22	5-7/22	5-7/22	5-7/20
Отборочные	-	-	-	1-3/8	-	1-3/8	-	1-3/8	-	1-3/10	1-3/10	1-3/10
Основные	1/8	1/8	2/14	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/КР, ПР
Главные	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/15	1/15	1/15	1/15

Примечание: КР - Кубок России; ПР - Первенство России. (первенство вузов СБЛ).

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

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

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

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

В табл. 3 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию

физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

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

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

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

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	И	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

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

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

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

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

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

Нормативная часть модифицированной программы.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
 2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
 3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
 4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
 5. Индивидуализация подготовки.
 6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
 7. Овладение основами тактики командных действий.
 8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
- Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два

по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации *(1-3-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации *(4-5-й годы для юношей)*

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в табл. 4.

Задачи этапа совершенствования

спортивного мастерства

1. Повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов.

2. Достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства.

3. Достижение стабильности игры при выполнении игровых действий с учетом амплуа в сложной соревновательной обстановке.

4. Подведение подготовленности юниоров к модельным требованиям баскетболистов высших разрядов.

5. Выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются (см. табл. 5). Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах

заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей (см. табл. 5). Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные баскетболисты могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

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

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Таблица 4

**Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**
(с расчётом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и
дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или
по индивидуальному плану)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	до года	свыше года	
Теоретическая	8	17	18	24	30	30	40
Общая физическая	93	117	125	170	190	200	230
Специальная	47	67	112	120	200	250	280
Техническая	62	98	124	155	190	220	250
Тактическая	47	70	82	145	210	240	270
Игровая	40	49	70	170	250	270	302
Контрольные и календарные игры	-	34	36	80	100	130	147
Восстановительные мероприятия	-	-	20	30	30	41	60
Инструкторская и судейская практика	-	-	15	20	20	25	30
Контрольные испытания	15	12	16	16	22	35	35
Медицинское обследование	-	4	6	6	6	15	20
Всего часов за 52 недели	312	468	624	936	1248	1456	1664

Таблица 5

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки										
	НП		УТ					ССМ		ВСМ	
	До года	Свыше года	До 2-х	Свыше 2-х лет			До года	Свыше года			
Общая физическая	30	25	21	20	18	18	18	16	13	13	11
Специальная физическая	15	16	18	18	19	19	19	20	22	22	18
Техническая	20	21	20	20	17	17	17	16	16	16	16
Тактическая	15	15	16	16	16	16	16	17	15	15	15
Игровая	15	17	16	16	18	18	18	20	20	20	20
Соревнования	5	6	9	10	12	12	12	11	14	14	20

План-схема годовичного цикла подготовки

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны **примерные** планы-графики подготовки на каждый учебный год (см. табл. 6-11). Каждый большой годовичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1 -го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями , в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Таблица 6

Примерный учебный план-график для группы НП 1-го года обучения на 46 недель

Содержание		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Контрольные испытания	Всего часов
Всего		8	82	42	55	42	35	12	276
Сентябрь	1	1	1				2	2	6
	2		2				2	2	6
	3		2		1		3		6
	4		2		1		3		6
Октябрь	5	1	2	1	1	1			6
	6		2	1	1	1	1		6
	7		2	1	1	1	1		6
	8		2	1	1	1	1		6
	9		2	1	2	1			6
Ноябрь	10	1	1	1	2	1			6
	11		1	1	1	1	2		6
	12		2	1	1	1	1		6
	13		2	1	2	1			6
Декабрь	14	1	1	1	2	1			6
	15		2	1	1	1	1		6
	16		1	1	1	1	2		6
	17		1	1	1	1		2	6
Январь	18		1	1	1	1		2	6
	19		2	1	1	1	1		6
	20		2	1	1	1	1		6
	21		2	1	2	1			6
	22		2	1	2	1			6
Февраль	23	1	2	1	1	1			6
	24		2	1	1	1	1		6
	25		2	1	1	1	1		6
	26		2	1	1	1	1		6
Март	27		2	1	1	1	1		6
	28		2	1	2	1			6
	29		2	1	1	1	1		6
	30		2	1	1	1	1		6
	31		2	1	2	1			6
Апрель	32		2	1	2	1			6
	33		2	1	1	1	1		6
	34		2	1	1	1	1		6
	35		2	1	2	1			6
Май	36	1	1	1	2	1			6
	37		2	1	1	1	1		6
	38		2	1	1	1	1		6
	39		1	1	1	1		2	6
	40		1	1	1	1		2	6
Июнь	41	1	2	1	1	1			6
	42		2	1	1	1	1		6
	43		2	1	1	1	1		6
	44		2	1	1	1	1		6
Июль	45		2	1	1	1	1		6
	46	1	2	1	1	1			6

Таблица 7

Примерный учебный план-график для группы НП 2-3-го года обучения на 46 недель

Содержание	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Контрольные и календарные игры	Контрольные испытания	Мед. обследование	Всего часов	
Всего	17	103	60	86	62	40	30	12	4	414	
Сентябрь	1	1		1	1	1	1	2	2	9	
	2	1		1	1	1	3	2		9	
	3		2	1	2	1	3			9	
	4		3	1	2	1	2			9	
Октябрь	5	1	2	1	2	1		2		9	
	6	1	2	1	2	1	1	1		9	
	7		3	2	2	2				9	
	8		3	2	2	2				9	
Ноябрь	9		3	2	2	2				9	
	10	1	2	1	2	1	1	1		9	
	11		3	2	2	2				9	
	12		3	1	2	1	1	1		9	
Декабрь	13		3	1	2	2		1		9	
	14	1	2	2	2	2				9	
	15		2	2	2	2		1		9	
	16	1	2	2	2	2				9	
Январь	17		1		1		3	2	2	9	
	18	1			1		2	3	2	9	
	19		2	2	2	2	1			9	
	20		3	2	2	2				9	
	21		3	2	2	2				9	
Февраль	22		3	2	2	2				9	
	23	1	2	1	2	1	1	1		9	
	24		3	1	2	2		1		9	
	25		2	2	2	2		1		9	
Март	26	1	2	1	2	1	1	1		9	
	27		3	1	2	1	1	1		9	
	28		3	2	2	2				9	
	29		3	1	2	1	1	1		9	
Апрель	30	1	3	1	2	1		1		9	
	31		2	2	2	2		1		9	
	32	1	2	1	2	1	1	1		9	
	33	1	2	1	2	1	1	1		9	
Май	34		3	2	2	2				9	
	35	1	2	1	2	1	1	1		9	
	36		2	1	2	1	2	1		9	
	37		2	2	2	2				9	
Июнь	38	1	3	1	2	1				9	
	39				1		3	2	2	2	9
	40				1		4	2	2	9	
Июль	41	1	2	1	2	1	1	1		9	
	42		3	2	2	2				9	
	43		3	1	2	1	1	1		9	
Июль	44		3	1	2	1	2			9	
	45		3	2	2	2				9	
	46	1	3	1	2	1	1			9	

Таблица 8

Примерный учебный план-график для групп УТ 1-2-го года обучения на 46 недель

Содержание	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Контрольные испытания	Мед. обследование	Всего часов
Всего	14	110	100	110	72	62	32	18	12	16	6	552
Сентябрь	1	2	1	1	1	1				3	2	12
	2	2	3	3	1	1				2		12
	3	3	2	3	1	1		2				12
	4	1	3	2	3	1	2					12
Октябрь	5	2	3	3	2	2						12
	6	2	2	3	1	3			1			12
	7	3	2	2	2	2		1				12
	8	1	3	1	2	1	2		1			12
Ноябрь	9	2	3	3	1	1	2					12
	10	3	2	2	2	1	2					12
	11	3	3	2	1	2			1			12
	12	2	3	3	2	2						12
Декабрь	13	1	2	2	2	1	2		2			12
	14	2	2	3	2	1	2					12
	15	2	2	3	1	1	2		1			12
	16	2	2	2	2	1	2	1				12
Январь	17	1	2	2	2	1	2					12
	18	2	3	4	2	1						12
	19	2	2	3	2	2			1			12
	20	2	2	2	2	2		2				12
	21	1	3	2	3	1	2					12
Февраль	22	2	1	1	1	2				3	2	12
	23	1	2	2	3	1	1			2		12
	24	2	3	3	2	1			1			12
	25	2	2	3	1	1	2	1				12
Март	26	1	2	2	2	1	2					12
	27	2	3	2	1	1	2		1			12
	28	2	2	2	1	1	2	2				12
	29	1	2	2	2	1	2					12
	30	2	2	2	2	2		2				12
Апрель	31	3	2	3	1	2			1			12
	32	1	3	2	3	1	2					12
	33	2	3	2	2	1		2				12
	34	2	2	3	2	1	2					12
Май	35	1	3	2	1	1	2		1			12
	36	3	3	2	1	1	2					12
	37	2	2	3	2	1	2					12
	38	1	3	2	2	1	2		1			12
	39	3	2	2	1	2		2				12
Июнь	40	2	1	2	1	1				3	2	12
	41	1	2	3	2	1				3		12
	42	3	2	2	2	1		1	1			12
	43	3	3	3	2	1						12
Июль	44	3	3	3	2	1						12
	45	3	1	1	5	1			1			12
	46	1	3	2	2	3	1					12

Таблица 9

Примерный учебный план-график для групп УТ 3-5-го года обучения на 46 недель

Содержание	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Контрольные испытания	Мед.обслуживание	Всего часов	
Всего	22	150	110	140	122	148	70	26	18	16	6	828	
Сентябрь	1	1	3	2	2	1	3		1	3	2	18	
	2	1	3	2	3	2	3		1	1	2	18	
	3	1	3	3	3	3	3	2				18	
	4		3	5	4	3	3					18	
Октябрь	5		3	3	3	2	3	2	2			18	
	6	1	3	3	3	2	3	2		1		18	
	7		4	2	3	3	4	2				18	
	8	1	3	2	3	3	3	2		1		18	
Ноябрь	9		3	2	3	3	3	2	2			18	
	10	1	4	3	3	3	4					18	
	11		4	2	3	2	4	2		1		18	
	12		3	2	3	3	3	2	2			18	
Декабрь	13	1	4	2	3	2	4	2				18	
	14		3	3	3	3	3	2		1		18	
	15		3	2	3	3	3	2	2			18	
	16	1	4	2	2	2	4	2		1		18	
Январь	17		3	2	3	3	3	2	2			18	
	18		4	2	3	2	4	2		1		18	
	19	1	3	2	3	2	3	2	2			18	
	20		4	3	4	3	4					18	
Февраль	21	1	4	2	3	2	4		2			18	
	22		2	2	2	2	2	2		1	3	2	18
	23		2	3	3	3	2	2		1	2		18
	24		3	2	3	3	3	2	2				18
Март	25	1	4	2	3	2	4	2				18	
	26		4	2	3	3	4		2			18	
	27	1	3	2	3	3	3	2		1		18	
	28		4	2	3	3	4	2				18	
Апрель	29	1	3	2	3	2	3	2	2			18	
	30		3	2	2	5	3	2		1		18	
	31	1	4	2	3	2	4	2				18	
	32		4	2	3	2	4	2	1			18	
Май	33	1	3	3	3	2	3	2		1		18	
	34		3	3	3	3	3	2	1			18	
	35	1	4	2	3	2	4	2				18	
	36		3	2	4	3	3	2		1		18	
Июнь	37	1	3	2	3	3	3	2	1			18	
	38		4	2	3	3	4	2				18	
	39	1	4	2	3	2	4	2				18	
	40	1	2	2	2	2	1	2		1	3	2	18
Июль	41	1	2	2	3	2	1	2	1	1	3		18
	42		3	3	4	3	3	2					18
	43	1	3	3	4	4	3						18
	44		3	3	4	4	3		1				18
Июль	45	1	3	4	3	3	3			1			18
	46		3	3	4	4	3			1			18

Таблица 10

Примерный учебный план-график для групп ССМ 1-го года обучения на 46 недель

Содержание	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Контрольные испытания	Мед. обследование	Всего часов	
Всего	26	170	180	170	180	220	86	26	18	22	6	1104	
Сентябрь	1	2	3	3	3	2	2		2	1	4	2	24
	2	1	4	4	4	2	1	2	1	1	4		24
	3		3	4	3	5	7	2					24
	4	1	4	4	4	3	5	2	1				24
Октябрь	5		3	4	3	5	7	2					24
	6	1	4	4	4	4	4	2	1				24
	7		3	4	3	5	5	2		2			24
	8	1	4	4	4	4	4	2	1				24
	9		3	4	3	6	6	2					24
Ноябрь	10	1	4	4	4	3	4	3	1				24
	11		3	4	3	5	6	3					24
	12	1	4	4	4	3	4	3	1				24
	13		3	4	3	5	6	3					24
Декабрь	14	1	4	4	4	2	3	3	1	2			24
	15		4	4	4	4	6	2					24
	16	1	4	4	4	4	5	1	1				24
	17	2	4	4	4	4	5	1					24
Январь	18		2	4	2	3	4		2	2	3	2	24
	19		4	4	4	3	3	1		2	3		24
	20	1	4	4	4	3	5	2	1				24
	21		4	4	4	4	6	2					24
	22	1	4	4	4	4	4	2	1				24
Февраль	23		5	4	5	3	4	3					24
	24	1	3	4	3	3	5	2	1	2			24
	25		4	4	4	4	5	3					24
	26	1	3	4	3	4	5	3	1				24
Март	27		4	4	4	4	5	3					24
	28	1	4	4	4	3	4	3	1				24
	29		4	4	4	3	5	2		2			24
	30	1	5	4	5	2	4	2	1				24
	31		4	4	4	4	5	3					24
Апрель	32	1	4	4	4	3	4	3	1				24
	33		5	4	5	3	4	3					24
	34	1	3	4	3	4	5	1	1	2			24
	35		5	4	5	4	4	2					24
Май	36	1	4	4	4	3	5	2	1				24
	37		5	4	5	4	4	2					24
	38	1	3	4	3	4	6	2	1				24
	39		4	4	4	5	5	2					24
	40		2	3	2	4	4		2	1	4	2	24
Июнь	41		2	3	2	6	6			1	4		24
	42	1	4	4	4	4	5	1	1				24
	43		3	4	3	6	7	1					24
	44	1	4	4	4	5	5		1				24
Июль	45		4	4	4	6	6						24
	46	2	3	3	3	6	6	1					24

Таблица 11

Примерный учебный план-график для групп ССМ свыше года обучения на 46 недель

Содержание	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая	Тактическая	Игровая	Контрольные и календарные игры	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Контрольные испытания	Мед. обследование	Всего часов	
Всего	26	176	222	195	212	238	116	36	22	30	15	1288	
Сентябрь	1	2	3	4		5	2	2	2	5	3	28	
	2	1	4	5	1	5	2	1	2	5	2	28	
	3		4	5	7	4	5	3				28	
	4	1	4	4	5	5	5	3	1			28	
Октябрь	5		4	5	5	5	5	3	1			28	
	6	1	4	5	5	5	6	2				28	
	7		4	4	5	4	5	3	1	2		28	
	8	1	4	5	4	6	5	2	1			28	
	9		4	5	4	6	5	3	1			28	
Ноябрь	10	1	4	5	4	5	5	3	1			28	
	11		4	5	5	5	5	3	1			28	
	12	1	3	5	5	6	5	2	1			28	
	13		4	5	5	6	5	2	1			28	
Декабрь	14	1	4	5	3	4	5	3	1	2		28	
	15		4	5	5	5	5	3	1			28	
	16	1	3	5	5	5	5	3	1			28	
	17	2	4	5	4	4	6	3				28	
Январь	18		3	4	1	1	5	2	2	2	5	3	28
	19		4	4	2	3	5	1		2	5	2	28
	20	1	4	5	5	4	5	3	1			28	
	21		4	5	5	5	6	3				28	
	22	1	3	5	5	5	5	3	1			28	
Февраль	23		4	5	5	5	5	3	1			28	
	24	1	3	5	4	4	5	3	1	2		28	
	25		4	6	5	5	6	2				28	
	26	1	4	5	5	5	5	2	1			28	
Март	27		4	4	5	6	5	3	1			28	
	28	1	4	5	5	5	5	2	1			28	
	29		3	5	5	6	5	2		2		28	
	30	1	4	5	4	5	5	3	1			28	
	31		4	5	5	5	5	3	1			28	
Апрель	32	1	3	5	5	5	5	3	1			28	
	33		4	5	5	5	6	3				28	
	34	1	4	5	4	4	5	2	1	2		28	
	35		4	5	5	5	5	3	1			28	
Май	36	1	4	4	5	5	5	3	1			28	
	37		4	5	5	5	6	3				28	
	38	1	4	5	4	5	5	3	1			28	
	39		4	4	2	3	5	2			5	3	28
	40		4	4	1	1	5	2	2	2	5	2	28
Июнь	41		4	5	4	6	5	2		2		28	
	42	1	4	5	4	6	5	2	1			28	
	43		4	5	5	6	6	2				28	
	44	1	4	5	4	6	5	2	1			28	
Июль	45		4	5	5	6	6	2				28	
	46	2	4	5	4	5	5	2	1			28	

**Номера и примерная направленность недельных
микроциклов в группах начальной подготовки**

Общеподготовительные: 1—11, 20-25, 32-34, 41 и 42.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
2-й день - физическая подготовка (1 ч); 3-й день
- технико-тактическая подготовка (2 ч); 4-й день
- отдых; 5-й день - физическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
2-й день - физическая подготовка (1 ч); 3-й день
- игровая подготовка (2 ч); 4-й день - отдых;

5-й день - технико -тактическая подготовка (2
ч); 6-й день - игровая подготовка (2 ч); 7-й день
- отдых.

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
2-й день - технико -тактическая подготовка (2
ч); 3-й день - игровая подготовка (1 ч); 4-й день
- отдых;

5-й день - технико -тактическая подготовка (2
ч); 6-й день - игровая подготовка (2 ч); 7-й день
- отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

*Направленность и номера недельных микроциклов
первого года обучения в учебно-тренировочных группах*

Общеподготовительные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41—46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
2-й день - физическая подготовка (2 ч); 3-й день -
техничко-тактическая подготовка (2,5 ч); 4-й день -
отдых; 5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

6-й день - игровая подготовка (2,5 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
2-й день - физическая подготовка (2,5 ч); 3-й день
- игровая подготовка (2,5 ч); 4-й день - отдых;

5-й день - технико -тактическая подготовка (2,5
ч); 6-й день - игровая подготовка (2 ч); 7-й день -
отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
2-й день - технико -тактическая подготовка (2,5
ч); 3-й день - игровая подготовка (2,5 ч); 4-й день
- отдых;

5-й день - технико -тактическая подготовка (2,5
ч); 6-й день - игровая подготовка (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3—4 игры подряд.

Направленность и номера недельных микроциклов для второго года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4,10-13,20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е
занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка. 3-й
день. 1-е занятие (1,5 ч) - техническая подготовка;
2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка.

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й
день - отдых.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день . 1 занятие (2 ч) - игровая
подготовка. 7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка.
4-й день - отдых.
5-й день. 1 занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка;
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения
в учебно-тренировочных группах**

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и прыгучести;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и прыгучести;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование прыгучести;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1 занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.
3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка; 2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка; 2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка – теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

Направленность и номера недельных микроциклов четвертого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико -тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико -тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) — технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Направленность и норма недельных микроциклов пятого года обучения в учебно-тренировочных группах

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка.
3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка;
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) - календарная или контрольная игра; 2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.
7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка.
7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 47.

Проводится 4—6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**Примерная направленность и номера недельных микроциклов
первого-третьего годов обучения в группах
спортивного совершенствования**

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка.
3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) — физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6,13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка; 2-е
занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) — игровая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) - календарная или контрольная игра;
2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.
7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-
й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й
день. 1-е занятие (1 ч) - Техничко-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) — индивидуальная подготовка. 5-й
день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й
день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра - теоретическая
подготовка.
7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 47.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка

Таблица 12

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Прыжок толчком двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+								
Остановка прыжком		+	+							
Остановка двумя шагами		+	+							
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+								
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху		+	+							
Передача мяча одной рукой от головы		+	+							
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой с места	+	+								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+								
Ведение мяча с низким отскоком	+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+								
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+								
Ведение мяча по прямой	+	+	+							
Ведение мяча по дугам	+	+								
Ведение мяча по кругам	+	+	+							
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+	+

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактика нападения

Таблица 13

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	4
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

Тактика защиты

Таблица 14

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

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких

предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.

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

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

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические,

психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

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

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

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 15

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	НП		УТ		ССМ	
	Год обучения					
	1-й	Свыше года	до 2-х лет	свыше 2-х лет	До года	Свыше года
Физическая культура и спорт в России, состояние и развитие баскетбола в России	1	1	-	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	-	-
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	1
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	1	--	-
Профилактика травматизма в спорте	1	1	1	2	1	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	2	2	3	3
Основы тактики игры и тактическая подготовка		2	2	2	3	3
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	-	-
Правила по мини-баскетболу	-	2	-	-	-	-
Правила по баскетболу	-	-	1	1	-	-
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	4	9	11	20	20
Всего часов	8	17	18	24	30	30

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

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

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ, СДЮШОР.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и

специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного

образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;

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

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

В группы начальной подготовки детей принимают с 9-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группу необходимо принять не менее двух высокорослых и двух левшей. Это будет способствовать воспитанию игроков для команд, сформированных по современным требованиям.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ДЮСШ, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах ДЮСШ в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных»

нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль юных игроков, выходящих за рамки указанных ростовых границ (низкорослые и гиганты), должен осуществляться индивидуально. Если результат не укладывается в крайнюю норму соответствующей таблицы, оценку надо производить, ориентируясь на принятый для данного теста «шаг» количества баллов и секунд или сантиметров.

«Должные» нормы подготовленности баскетболистов определенного возраста, на которые необходимо ориентироваться при подготовке игроков, даны в табл. 19-20. С учетом неодинакового развития детей с разной длиной тела приведены допустимые нормы комплексного результата тестирования баскетболистов по общей и специальной физической подготовленности.

Таблицы разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся баскетболом.

Для определения паспортного возраста на момент тестирования необходимо учитывать период в шесть месяцев до наступления полных лет и после дня рождения. Например, тестирование проводится 10 сентября 2001 г., день рождения 15 ноября 1986 г., паспортный возраст игрока 15 лет. Если день рождения, к примеру, 9 марта 1986г., то игроку уже 16 лет.

Оценку подготовленности баскетболисток с ориентиром на длину тела проводить не всегда рационально, так как биологический возраст спортсменок не находит такого конкретного отражения в антропометрических показателях, как у юношей. Поэтому можно определить уровень подготовленности, ориентируясь на количество набранных очков.

Игроки в баскетболе делятся по игровому амплуа. Особенности в подготовленности у игроков различного амплуа начинают формироваться с 14 лет и к 16 годам достигают достоверных различий. Для тренеров, работающих с юными спортсменами, необходимо знать эти различия, чтобы эффективно планировать процесс совершенствования своих учеников. В программе оценка подготовленности баскетболистов 17-летнего возраста представлена суммой очков по игровому амплуа, а не по показателям длины тела, как у более юных спортсменов.

На этапе спортивного совершенствования основным критерием подготовленности

игрока становится успех в соревновательной деятельности. Однако оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства, уровень результатов баскетболистов всех возрастов по каждому тестовому заданию не должен быть ниже приведенных в табл. 19-20. При этом комплексный показатель по семи тестам мужчин и женщин разного возраста и разного игрового амплуа должен соответствовать определенным нормам.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

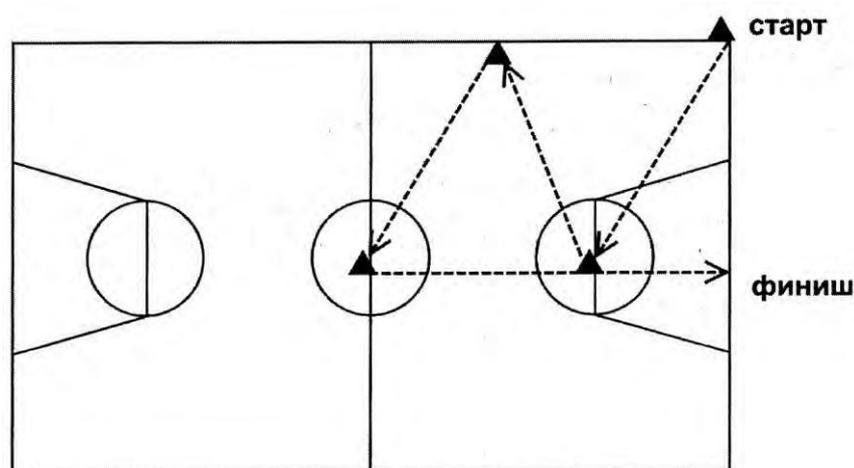
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания

(ОМУ): 1) для ГНП

— перевод выполняется с руки на руку

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска) 2) для УТГ

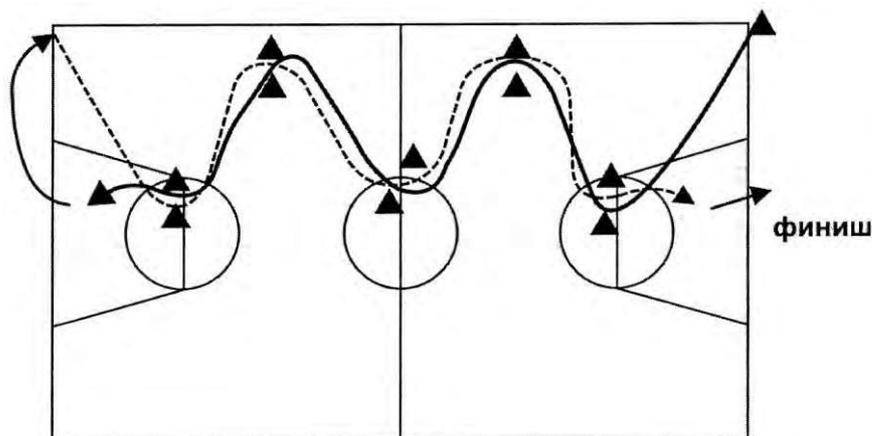
- перевод выполняется с руки на руку под ногой

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков) 3) для ГСС

- перевод выполняется руками на руку за спиной

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25^М + 4_{нон} = 21^М].



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

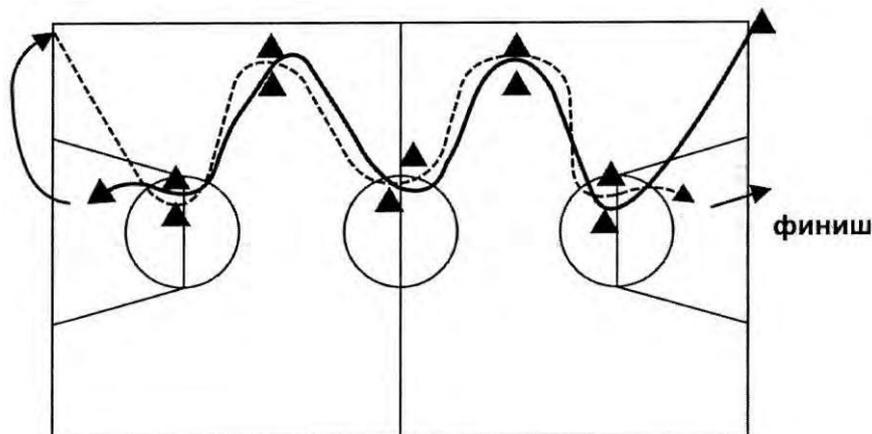
2) для УТГ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.



В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр.30^М + 2_{нон} = 28^М].

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для ГНП

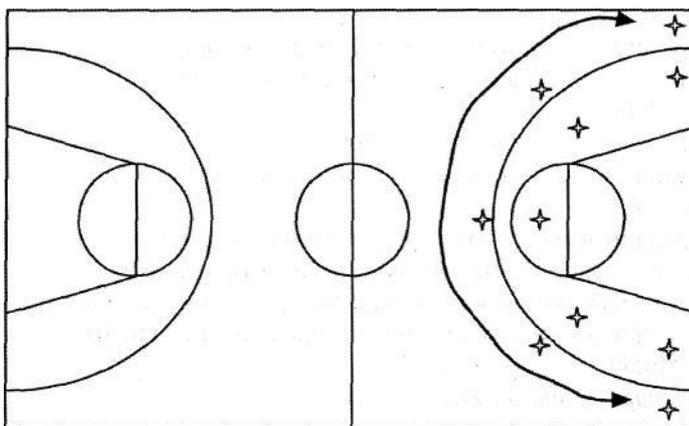
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза - туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ, ГСС

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с
5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

Нормативные требования по физической подготовке

Группы		Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалякову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ) Тест Купера (для ГССМ)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00
УТ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37
	5-й год	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
ССМ	1-й год	220	210	46	43	3,5	3,6	8 п 20	7 п 20	4,10	4,30
	2-й год	230	215	47	44	3,3	3,5	9 п	8 п 10	4,00	4,20
	3-й год	240	220	48	45	3,2	3,5	9 п 20	9п	3,50	4,10

Таблица 17

Нормативные требования по технической подготовке

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
	5-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
ССМ	1-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2-й год	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,3	58	58	85	85
	3-й год	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90

Учебные группы, год обучения	Дата обследования	Физическое развитие							Заключение врача
		Рост, см	Масса тела, кг	Длина стопы, см	Сила сгибателей кисти, кг	ЖЕЛ	МСК		
							мл/мин	мл/мин/кг	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР									
Этап начальной подготовки: 1-й 2-й 3-й									
Учебно-тренировочный этап: 1-й 2-й 3-й 4(5)-й									
Этап спортивного совершенствования									

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность					Специальная	Тренировочная и соревновательная деятельность		Лучшие спортивные результаты
		Общая						Количество		
		Бег на 30 м, с	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10 м, с	Сгибание и разгибание рук в висе, кол-во повторений (юноши)			тренир. дней/ занятий	соревноват. дней/ стартов	
Исходные данные при зачислении в ДЮСШ, СДЮШОР										
НП: 1-й 2-й 3-й										
УТ: 1-й. 2-й 3-й 4(5)-й										
СС: 1-й 2-й										

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ЛЕТНИХ СПОРТИВНЫХ ЛАГЕРЯХ

Летние спортивные лагеря (ЛСЛ) являются одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных баскетболистов. Именно в них возможно проведение 2-3-разовых тренировок в день.

Практика организации ЛСЛ чаще всего подразумевает проведение двух смен в среднем по 24-25 дней или одной смены около 35 дней. Предлагаемый методический материал по планированию учебно-тренировочной работы в ЛСЛ обобщает опыт практической работы и конкретизирован на примере среднего возраста (13-15 лет).

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

1. Вариативность тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счет определенного уменьшения объема.
3. Постоянность атлетической подготовки в ее различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.
5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.
6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла.

Распорядок дня в летнем спортивном лагере

Подъем	7.30
Туалет	7.30-7.45
1-я тренировка	7.45-8.30
Завтрак	9.00-9.30
Теоретические или лечебно-профилактические занятия	9.30-10.15
2-я тренировка	10.30-13.30
Обед	14.00-14.30
Отдых	14.30-16.30
3-я тренировка	17.00-19.00
Ужин	19.30-20.00
Общественные мероприятия	20.00-22.30
Вечерняя линейка	22.00-22.30
Отбой	22.30

В отдельных случаях проводится вечерняя индивидуализированная подготовка (20.30-21.15).

ДВУХСМЕННАЯ ЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА

Первый этап

Задачи:

- Всемерное развитие физических качеств.
- Расширение технического арсенала.
- Совершенствование групповых тактических взаимодействий.
- Реализация достигнутого потенциала атлетической и технической подготовленности в условиях игровой деятельности.

Соотношение различных видов подготовки:

- атлетическая подготовка - 35% (СФП - 20%);
- техническая подготовка - 35% (индивидуальная работа - 25%);
- тактическая подготовка - 10%;
- игровая подготовка - 20%.

Теоретическая подготовка вынесена за пределы рабочего времени.

Таблица 18

Структура тренировочных нагрузок

Микроцикл	Построение
Первый	2-1
Второй	3-1
Третий	3-1
Четвертый	4-1
Пятый	3-1
Шестой	2-1

Таблица 19

План-график учебного материала первого этапа

Виды п-ки \ Микроцикл	I	II	III	IV	V	VI
Атлетизм (акцентированные воздействия)	ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ			СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ		
	СИЛА					
		Прыгучесть		Прыгучесть	Прыгучесть	
	СКОРОСТЬ					
Техника I, II, III - индивидуализированная подготовка IV, V, VI -по игровым амплуа	Перемещения				Перемещ.	
	Ведение		Ведение		Ведение	
	Бросок					
	Проход		Проход			
	Передачи		Передачи			
			Игра на щите			Игра на щите
Тактика	ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ					
		2-х игроков	3-х игроков	4-х игроков	Позиц. нападение 1-3-1	
Игровая	«1x1»	«2x2»	«3x3»	«4x4»	«5x5»	

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

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

Пульс до 20 ударов за 10 с - «низкая интенсивность»

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

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

Пульс свыше 30 ударов за 10 с - «максимальная интенсивность»

Таблица 20

I микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й
Утренняя	Равномерный бег 15 мин Интенсивность средняя	Равномерный бег 20 мин Интенсивность средняя
Дневная	БАСКЕТБОЛ Индив. техника 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	Сопряженная подготовка 1 ч 30 мин Интенсивность средняя
Вечерняя	АКРОБАТИКА 45 мин ПЛАВАНИЕ 30 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая п-ка 1 ч 30 мин Интенсивность средняя

Таблица 21

II микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й
Утренняя	Равномерный бег 20 мин Интенсивность средняя	ПРЫГУЧЕСТЬ 30 мин Интенсивность средняя	Равномерный бег 20 мин Интенсивность средняя
Дневная	БАСКЕТБОЛ Индив. техника 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	БРОСКИ 1 ч Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Компл. техника 1 ч 30 мин Интенсивность высокая
Вечерняя	Сопряженная под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	СИЛОВАЯ ПОД-КА 1 ч ПЛАВАНИЕ 30 мин Интенсивность средняя

Таблица 22

III микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й
Утренняя	Равномерный бег 20 мин Интенсивность средняя	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя	КРОСС 15 мин Интенсивность высокая
Дневная	БАСКЕТБОЛ Индив. техника 1 ч 15 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Компл. техника 1 ч 45 мин Интенсивность средняя
Вечерняя	Сопряженная под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	АКРОБАТИКА 45 мин Интенсивность средняя	СИЛОВАЯ ПОД-КА 1 ч ПЛАВАНИЕ 30 мин Интенсивность средняя

Таблица 23

IV микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й	4-й
Утренняя	ПРЫГУЧЕСТЬ 30 мин Интенсивность средняя	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя	ПРЫГУЧЕСТЬ 30 мин Интенсивность средняя	Равномерный бег 15 мин Интенсивность средняя
Дневная	БРОСКИ 1 ч Интенсивность средняя	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 1 ч 15 мин Интенсивность высокая	Сопряженная под-ка 1 ч 15 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ 1 ч 45 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Компл. техника 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность высокая	СИЛОВАЯ ПОД-КА 1 ч Интен. средняя ПЛАВАНИЕ 30 мин Интенсивность низкая

Таблица 24

V микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й
Утренняя	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя	Интервальный бег 30 мин Интенсивность высокая	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя
Дневная	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 ч 30 мин Л/АТЛЕТИКА Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность высокая
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Тактика 1 ч 30 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Индив. работа 1 ч 30 мин Интенсивность средняя	СИЛОВАЯ ПОД-КА 1 ч Интенсивность средняя ПЛАВАНИЕ 30 мин Интенс. низкая

Таблица 25

VI микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й
Утренняя	Интервальный бег 30 мин Интенсивность высокая	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя
Дневная	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность высокая	СИЛОВАЯ ПОД-КА 1 ч Интенсивность средняя ЛЕГ/АТЛЕТИКА 30 мин Интенсивность высокая

При беговых и прыжковых тренировках указано рабочее время акцентированного воздействия.

Всего на первом этапе летней подготовки:

- общее количество дней - 24;
- рабочих дней - 17;
- тренировок - 51;

из них:

- средняя интенсивность - 32;
- высокая интенсивность - 19.

Объем рабочих часов - 68 ч 30 мин.

Второй этап

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

2. Повышение технической скоростной техники.

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

Соотношение различных видов подготовки:

- атлетическая подготовка - 20% (СФП - 15%);
- техническая подготовка - 30% (скоростная техника - 20%);
- тактическая подготовка - 25%;
- игровая подготовка - 25%.

Таблица 26

Структура тренировочных нагрузок

Микроцикл	Построение
Первый	2-1
Второй	3-1
Третий	3-1
Четвертый	4-1
Пятый	3-1
Шестой	3-0

Таблица 27

План-график учебного материала второго этапа

Виды п-ки \ Микроцикл	I	II	III	IV	V	VI
Атлетизм (акцентированные воздействия)	ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ		СКОРОСТНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ			
	СИЛА					
	Прыгучесть		Прыгучесть		Прыгучесть	
	Скорость					
Техника	Индивидуальные защитные действия				Индивид, защиты, действия	
	БРОСОК					
	Комплексное совершенствование техники		Скоростная техника			
	Игра на щите		Игра на щите		Игра на щите	
Тактика	Элементы личного прессинга	Групповой отбор	Личная защита с подстраховкой		Личный прессинг	
		Позиц. нападение 1-3-1	Позиционное нападение 3-2		Позиционное нападение 2-2-1	
	Быстрый прорыв		Быстрый прорыв		Быстрый прорыв	
Игровая	«1x1» «2x2»		«3x3» «4x4»		«5x5»	

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Таблица 28

I микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й
Утренняя	Равномерный бег 20 мин Интенсивность средняя	АКРОБАТИКА 20 мин Интенсивность средняя
Дневная	Сопряженная подготовка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Комплексная техника 1 ч 45 мин Интенсивность средняя
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Индивид. работа 1 ч 30 мин Интенсивность средняя	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 1 ч 15 мин Интенсивность высокая

Таблица 29

II микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й
Утренняя	Равномерный бег 25 мин Интенсивность средняя	КРОСС 15 мин Интенсивность высокая	ПРЫГУЧЕСТЬ 30 мин Интенсивность средняя
Дневная	БАСКЕТБОЛ Индивид, техника 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Тактика 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность высокая
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	СИЛОВАЯ ПОД-КА 1 ч Интенсивность средняя ПЛАВАНИЕ 30 мин

Таблица 30

III микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й
Утренняя	Интервальный бег 30 мин Интенсивность высокая	ПРЫГУЧЕСТЬ 30 мин Интенсивность средняя	Интервальный бег 30 мин Интенсивность высокая
Дневная	БАСКЕТБОЛ Тактика 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	Сопряженная подготовка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Тактика 1 ч 45 мин Интенсивность средняя
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	СИЛОВАЯ ПОД-КА 1 ч Интенсивность средняя ПЛАВАНИЕ 30 мин

Таблица 31

IV микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й	4-й
Утренняя	БРОСКИ 30 мин Интенсивность	ПРЫГУЧЕСТЬ 30 мин Интенсивность	Равномерный бег 30 мин Интенсивность	БРОСКИ 30 мин Интенсивность
Дневная	Контрольные нормативы по сопряж. под-ке 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Круговая тр-ка по скоростной технике 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Круговая тр-ка по скоростной технике 1 ч Интенсивность максимальная
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Тактика 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Индив. работа 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	СИЛОВАЯ ПОД- КА 1 ч Интен. средн. ПЛАВАНИЕ 30 мин Интен. низк.

Таблица 32

V микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й
Утренняя	ОБЩАЯ РАЗМИНКА с акцентом на растяжку 30 мин Интенсивность средняя	Интервальный бег 30 мин Интенсивность высокая	БРОСКИ 30 мин Интенсивность средняя
Дневная	БАСКЕТБОЛ Круговая тр-ка по скоростной технике 1 ч 15 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Индив. работа 1 ч 30 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Тактика 1 ч 45 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	СИЛОВАЯ ПОД-КА 1 ч Интенсивность средняя

VI микроцикл

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й
Утренняя	БАСКЕТБОЛ Тактика 45 мин Интенсивность средняя	ПРЫГУЧЕСТЬ 30 мин Интенсивность средняя	БРОСКИ 30 мин Интенсивность средняя
Дневная	БАСКЕТБОЛ Контрольные нормативы по технич. под-ке 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 15 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая
Вечерняя	СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА 1 ч Интенсивность средняя	Сопряженная подготовка 1 ч Интенсивность средняя	

Всего на втором этапе летней подготовки:

- общее количество дней - 24;
- рабочих дней - 18;
- тренировок - 53;

из них:

- средняя интенсивность - 29;
- высокая интенсивность - 23;
- максимальная интенсивность - 1.

Объем рабочих часов - 62.

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

• Считаем необходимым пояснить: объем рабочих часов второго этапа меньше, чем аналогичная величина первого этапа, но это связано с явной интенсификацией тренировочного процесса, в определенной степени за счет объема, что полностью согласуется с представленными выше принципами летней подготовки и вытекает из общей методологии подготовки в детско-юношеском баскетболе.

Суммарные величины тренировочных нагрузок во время летней подготовки в двухсменных спортивных лагерях:

- всего дней - 48 (24 x 2);
- рабочих дней - 35;
- всего тренировок - 104;

из них:

- средней интенсивности - 61;
- высокой интенсивности - 42;
- максимальной интенсивности - 1.

Объем рабочих часов - 130 ч 30 мин.

Теоретическая подготовка - 12 ч (5+7) - вынесена за пределы рабочего времени.

ОДНОСМЕННАЯ ЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА (35 дней)

При односменной летней подготовке целесообразно разделить тренировочную работу на четыре этапа.

I этап

Дней - 14. Структура

4-1 4-1 3-1

Акцент работы: наращивание рабочих объемов, и в частности объемов беговой подготовки.

Процентное содержание видов подготовки:

- атлетическая подготовка - 45%;
- техническая подготовка - 55%.

Организация и содержание работы

Основной объем тренировочной работы на данном этапе выполняется в подгруппах, состоящих не более чем из 8 учащихся.

Утренняя тренировка (30—45 мин).

Интенсивность СРЕДНЯЯ.

Комплексная тренировка: спокойный бег с каждодневным увеличением времени, растяжка, броски.

Дневная тренировка (1 ч 15 мин - 1 ч 30 мин).

Интенсивность СРЕДНЯЯ.

Атлетизм.

1-й день - акцент СКОРОСТЬ.

2-й день - акцент СИЛА.

3-й день - акцент ПРЫГУЧЕСТЬ.

4-й день - акцент ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Последний микроцикл (3-1)

1-й день - сочетание СКОРОСТИ и ПРЫГУЧЕСТИ.

2-й день - акцент СИЛА.

3-й день - акцент ВЫНОСЛИВОСТЬ.

Вечерняя тренировка (1 ч 30 мин - 2 ч 00 мин).

Интенсивность СРЕДНЯЯ.

Техническая подготовка

Основная направленность - ИНДИВИДУАЛЬНАЯ работа.

Последний день каждого микроцикла - двухразовые тренировки.

Утренняя тренировка (45 мин - 1 ч 00 мин).

Совершенствование техники, броски.

Дневная тренировка (30-40 мин).

Интенсивность ВЫСОКАЯ.

Кроссовая подготовка.

Вместо вечерней тренировки - САУНА.

Всего тренировок - 30, в том числе:

- средней интенсивности - 27;
- высокой интенсивности - 3.

Объем рабочих часов - 45.

II этап

Дней - 12. Структура

3-1 3-1 3-1

Акцент работы: повышение интенсивности тренировок.

Процентное содержание видов подготовки:

- атлетическая подготовка - 30%;
- техническая подготовка — 50% (35% - скоростная техника);
- тактическая подготовка - 20%.

Организация и содержание работы

Утренняя тренировка (45 мин). Интенсивность СРЕДНЯЯ.

Атлетическая подготовка, заканчивающаяся свободной работой с мячом без бросков продолжительностью 10 мин.

1-й день - акцент СКОРОСТЬ в сочетании с ПРЫГУЧЕСТЬЮ.

2-й день - акцент СИЛА.

3-й день - акцент ВЫНОСЛИВОСТЬ (интервальная работа).

Дневная тренировка (1 ч 15 мин). Интенсивность СРЕДНЯЯ.

Подгруппы по 8 человек.

Техническая подготовка.

Вечерняя тренировка (1 ч 30 мин - 1 ч 45 мин). Интенсивность ВЫСОКАЯ.

Вся учебная группа. Техничко-

тактическая подготовка.

В 1-й и 2-й день микроцикла после ужина вводится дополнительная тренировка (30-45 мин) с направленностью на индивидуальную работу по техническому совершенствованию.

Последний день каждого микроцикла:

Утренняя тренировка (1 ч 30 мин). Интенсивность СРЕДНЯЯ.

Техническая подготовка.

Дневная тренировка (45 мин). Интенсивность ВЫСОКАЯ.

ИНТЕРВАЛЬНЫЙ БЕГ.

Вместо вечерней тренировки - САУНА.

Всего тренировок - 24, в том числе:

- средней интенсивности - 15;
- высокой интенсивности - 9.

Объем рабочих часов - 30.

III этап

Дней - 5.

Структура - 4.

Акцент работы: игровая подготовка.

Процентное содержание видов подготовки:

- атлетическая подготовка - 20%;
- технико-тактическая подготовка - 30%;
- игровая подготовка - 50%.

Организация и содержание работы

Таблица 34

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й	4-й
Утренняя	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность высокая	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 00 мин Интенсивность средняя
Дневная	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность высокая	Атлетическая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 45 мин Интенсивность высокая	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	Атлетическая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность средняя	БАСКЕТБОЛ Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интен. высокая

Варьирование времени игровой подготовки (утром, днем, вечером) связано с тем, что в первенстве России время назначения игр аналогично.

Атлетическая подготовка на данном этапе имеет комплексную направленность в поддерживающем режиме.

Всего тренировок - 12, в том числе:

- средней интенсивности - 7;
- высокой интенсивности - 5.

Объем рабочих часов - 15.

IV этап

Дней - 4.

Структура 3-1.

Акцент работы: снижение тренировочных нагрузок.

Процентное содержание видов подготовки:

- атлетическая подготовка - 20%;
- техническая подготовка - 30%;
- тактическая подготовка - 30%;
- игровая подготовка - 20%.

Организация и содержание работы

Таблица 35

Тренировка \ День	1-й	2-й	3-й
Утренняя	БРОСКИ 45 мин Интенсивность средняя	БРОСКИ 45 мин. Интенсивность средняя	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по технич. под-ке 1 ч Интенсивность средняя
Дневная	Атлетическая под-ка (скорость, прыгучесть) 1 ч 15 мин Интенсивность средняя	Атлетическая под-ка (сила) 1 ч Интенсивность средняя	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ по физич. под-ке 1 ч Интенсивность высокая
Вечерняя	БАСКЕТБОЛ Технико-тактич. под-ка Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	БАСКЕТБОЛ Технич- тактич. под-ка Игровая под-ка 1 ч 30 мин Интенсивность высокая	САУНА

Атлетическая подготовка на данном этапе имеет комплексную направленность в поддерживающем режиме. Всего тренировок - 8, в том числе:

- средней интенсивности - 5;
- высокой интенсивности - 3.

Объем рабочих часов - 10.

Суммарные величины тренировочных нагрузок во время летней подготовки в двухсменных спортивных лагерях:

- всего дней - 35;
- рабочих дней - 27.

Всего тренировок - 74, из них:

- средней интенсивности - 54;
- высокой интенсивности - 20.

Объем рабочих часов - 100.

Теоретическая подготовка - 8 ч - вынесена за пределы рабочего времени.

Материально-техническое обеспечение модифицированной образовательной программы

- ◆ Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ФОК.

Спортивный инвентарь:

- ◆ Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
- ◆ Мячи баскетбольные на каждого занимающегося
- ◆ Компрессор
- ◆ Корзина для мячей
- ◆ Мячи набивные обрешиненные
- ◆ Гимнастические скамейки
- ◆ Кроссовки
- ◆ Форма баскетбольная игровая
- ◆ Костюм спортивный для членов сборной команды школы

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. *Костикова Л.В.* Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.