

Согласовано:

Зам. директора МАОУ «Гимназия №13»

Л.В. Марасанова

Л.В. Марасанова

«28» *сентября* 2020 г.

Рассмотрено:

На заседании НМС
Протокол № 2

Ф.А. Мосолков

Ф.А. Мосолков

«25» *сентября* 2020 г.

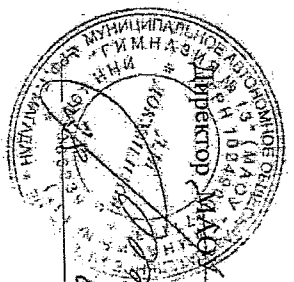
Утверждаю:

Директор МАОУ «Гимназия №13»

Л.В. Марасанова

Л.В. Марасанова

«29» 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
БАСКЕТБОЛ**

(ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Составитель Морозов А.Ю.

Классы - 8-11

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол получил широкое распространение во всем мире, с каждым годом возрастает интерес к занятиям этим видом спорта, усиливается конкуренция на международно арене. Последнее вызывает необходимость совершенствования методики спортивной тренировки с учетом тенденций развития баскетбола.

Популярность баскетбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм и воспитание молодежи.

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передача. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста. Стремление превзойти соперника в быстрой деятельности, направленных на достижение победы, пружает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Разнообразное чередование движений и действий, часто меняющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств, формированию разносторонних двигательных навыков к укрепленно внутренних органов.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания

Современный баскетбол - одна из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во-первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры и доведения ее до уровня виртуозности, что провозгладет большее впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во-вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В-третьих, волюно или невольной игра в современном баскетболе (профессиональном) происходит так, что, как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока. Это его миссией деятельности, совершенства реакции, правильности движений, способности ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и влечение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразные технические и тактические действия игры в баскетболе и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Особенные двигательные действия игры в баскетболе и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целенаправленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Однородные особенности баскетбола:

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передача. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами - с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстрой деятельности, направленных на достижение победы, пружает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия пружают игрокам постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инстинктивно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развить способности к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или успех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая меняющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнования.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Занятия баскетболом воспитывают целый ряд положительных качеств и черт характера ребенка: выдержку, настойчивость, активность, чувство ответственности, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к партнерам или соперникам в игре и др. Регулярные занятия баскетболом дают ребенку чувство бодрости, уверенности в своих силах, повышают его эмоциональное состояние. Увлечение игровыми видами спорта, творует отказа от вредных привычек и других неблагоприятных обстоятельств, сдерживающих нормальное формирование личности ребенка. Как вид спорта баскетбол решает очень важную задачу - оздоровительную. Игра позволяет развить равновесие и вестибулярную устойчивость, точность в управлении движениями.

Задачи спортивной подготовки на современном этапе в баскетболе в самом общем виде сводятся к следующему:

- вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявлять склонность и пригодность детей для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями детей;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в баскетболе;
- воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств.

Данная Программа предназначена для пренеров, и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Нормативный срок реализации программы - 4 года. Программа предусматрена организацией тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 1 года, на тренировочном этапе - 3 года.

Тренировочный год начинается с сентября текущего года. Тренировочные занятия проводятся по программам спортивной подготовки и тренировочным планам, рассчитанным на 34 недели. На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная обща и специальная физическая подготовка, на

тренировочном этапе - углубленная специализация физическая подготовка.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

-улучшение состояния здоровья и закалывание;
-привлечение максимально возможного числа детей к занятиям баскетболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни,
-обучение основам баскетбола.

-развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
-воспитание моральных и волевых качеств, способствовать становлению спортивного характера;
-организация контроля за развитием физических качеств;

-обеспечение выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технического арсенала баскетбола;

- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;

- выполнение специальных нагрузок.

Спортивная подготовка в баскетболе - многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания спортсмена.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами с учетом приказа Минспорта России от 10.04.2013 №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28777).

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации» Программа включает нормативную и методическую часть, и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта баскетбол.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки по баскетболу на как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендованная направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности, характера и направления различных нагрузок.

Приводятся организационно-методические указания, тренировочные планы, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке. Программа является основным, регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение спортивной подготовки.

В Программе представлен материал по физической и технической подготовке, приводятся примеры объединения упражнений в тренировочные задания. А также тренировочные занятия и микроциклы по принципу их преимущественной направленности, на развитие физических качеств, на формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в баскетболе.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система подготовки баскетболистов - это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее расценивать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов - процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Структура подготовки занимающихся состоит из этапов и периодов спортивной подготовки,

определяющих длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления либо перевода на этап или период спортивной подготовки, минимальное количество занимающихся в группах спортивной подготовки.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп: оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, направленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности: безусловный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение последовательности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены на основании положений о приеме, переводе, и отчисления лиц проходящих спортивную подготовку в МБУ г. Магдара «СП № 4». На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на тренировочный этап подготовки.

Задачи I этапа - этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, упрочнения здоровья, закалывание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками данного спорта (в баскетболе - гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

Общие задачи 2 этапа - тренировочного.

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.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- построение Программы с учетом принципов воспитывающего обучения, использование определенных средств, методов и приемов спортивной подготовки баскетболистов;
- использование единой системы, обеспечивающей преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе баскетболистов высокого класса для высших разрядов.

- формирование целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- внедрение оптимального соотношения (соразмерности) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;
- применение средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной физической и технической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, проходящих спортивную подготовку.

Требования к результатам реализации спортивной программы:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно 2 раза в году проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся. Программа комплексного обследования включает оценку всех видов подготовки

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ, ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Общая направленность подготовки баскетболистов следующая:

1. Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
 2. Планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
 3. Переход от обще подготовительных средств к наиболее специальным;
 4. Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
 5. Постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
 6. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.
- Продолжительность учебного года 34 недели.
Распределение времени в годовом плане на основные разделы тренировки по годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

2.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы подготовки и по этапам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям баскетболом.

Цель первого этапа многолетней подготовки в баскетболе - выявить способных детей и основательно осуществлять начальную подготовку — заложить прочный фундамент развития физических качеств и умений, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Основной принцип работы в этих группах - универсальность подготовки к различным видам спорта этого на занятиях групп начальной подготовки решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.
2. Воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скорость-силовые).
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передач, ведения мяча, броска мяча в кольцо.
5. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
6. Выполнение нормативных требований по видам подготовки.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола и стойкого интереса к занятиям баскетболом.
8. Первичный отбор способных к занятиям баскетболом детей.

В соответствии с этими задачами происходят и распределение тренировочного времени на предметные области (виды подготовки).

Общая физическая подготовка. ОФП в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть основными игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главное в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее действие на организм. Большое внимание следует уделить гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое то в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности

баскетболиста эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составляет базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с игровыми приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используются не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

Поскольку 8 лет это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей, то

высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

Основные задачи начальной подготовки при проведении

Тренировочных занятий:

- Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
- Формирование стойкого интереса к занятиям.
- Восстановление гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закапание организма.
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

2.2. Содержание и методика работы на этапе начальной специализации.

На этапе начальной специализации годичный цикл состоит из подготовительного и соревновательного периодов. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные баскетболисты обязаны выполнить контрольно-проверочные нормативы, участвовать в соревнованиях.

На этом этапе необходимо провести распределение спортсменов по стилям игры. Начать подготовку в соответствии с особенностями стиля, не забывая при этом о технической подготовленности. Формировать и совершенствовать ключевые элементы стиля.

Основной принцип работы в тренировочных группах в период начальной специализации - универсальность подготовки в сочетании с элементами игровой специализации.

Задачи подготовки тренировочного этапа:

1. Укрепление здоровья и закапание организма занимающихся, повышение уровня общей физической подготовленности
 2. Развитие специальных способностей, необходимых для совершенствования техники и тактики.
 3. Прочное овладение основными техникой и тактикой.
 4. Определение игровой функции каждого занимающегося в команде и с учетом этого - индивидуализация подготовки.
 5. Овладение основами тактики командных действий, приближение тренировочных занятий к соревновательному режиму и воспитанию навыков соревновательной деятельности (по баскетболу).
 6. Обучение навыкам ведения дневника, систематическим записи игр и анализу полученных данных.
 7. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по баскетболу.
 8. Выполнение нормативов спортивных разрядов и нормативных требований по видам подготовки. В тренировочных группах в результате уменьшения объема общей физической подготовки значительно увеличивается объем тактической и игровой подготовки. Таким образом, основной задачей подготовки в данном возрасте является приближение детей к спортивной деятельности.
- Основное внимание должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует осторожно нагружать подростков силовыми упражнениями. Метод нарузок «до отказа» в работе с детьми неприемлем. Нужно использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых.
- В центре внимания в это время должна быть работа над скоростной техникой. В таких приемах, как броски, скорострельность достигается благодаря сокращению времени на подготовку к броску и стабилизации рабочей фазы.
- Тактическая подготовка.** Задачи тактической подготовки:
- расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники.

- воспитание навыков взаимодействия двух, трех человек и командных;
- изучение специфики игровых функций, развития способности к анализу деятельности позволяет успешно вести эту работу.

Формирование у занимающихся навыков самостоятельного тактического мышления осуществляется в процессе освоения специальных тактических взаимодействий.

Овладение навыками командных действий должно способствовать сыграванию команды. Однако на данном этапе не следует стремиться к четкому закреплению игровых функций. Задачи тактической подготовки должны сводиться к тактическому «многоборью»: игрок должен уметь в случае необходимости выполнять обязанности любого игрока команды. Это поможет выявить творческие способности каждого.

Игровая подготовка в тренировочных группах носит целенаправленный характер. На этом этапе используются все средства игровой подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретным направлением, нацеленным на обучение взаимопониманию, овладение техникой и ориентировкой в условиях высокой физической нагрузки.

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 (1-2 год обучения на тренировочном этапе) 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, опекав нападающих и легко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определится 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, быстрее осознание внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

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

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, и во время оздоровительного лагеря. В этот период при двухразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности на последующем занятии.

При выполнении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установку на игру (линейная защита или зона, с форой или без нее и пр.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений.

Общие задачи тренировочного этапа:

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

1.3. Содержание и методика работы на этапе углубленной специализированной подготовки с третьего по пятый год.

Целью второго этапа углубленной специализированной подготовки баскетболистов является плавный

переход от спойкойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным задачам.

Возрастанимающихся на втором этапе углубленной подготовки, как правило, совпадает с пубертатным периодом - подострым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением объема веществ, режимом повышением деятельности желед внутренней секреции, перестройкой практической всех органов и систем организма. В этом возрасте занимающийся интенсивно достигает достижение конкретного определенного результата занятия (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет трениру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФТ решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базовом уровне развития уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение контрольнопереводных нормативов.

На данном этапе общая физическая подготовка является главной, специальная проводится на ее основе. Акцентировать внимание на воспитании ловкости, быстрой силы, скоростной выносливости и гибкости. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.

Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах.

Целенаправленно повышать мастерство при выполнении «коронных» элементов и комбинаций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники передвижений.

Использовать оптимальный период для развития скоростных качеств и ловкости, обеспечить положительный перенос в развитии качества.

Научить занимающихся анализировать выполнение технических элементов, определять сильные и слабые стороны, различать стили игры, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

III. КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Общая характеристика системы спортивной подготовки

Спортивная подготовка - это постоянный, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную.

Виды и компоненты спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	
		Общefизическая	Направленности работ
1.	Физическая	Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств.
		Специально-двигательная	Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с мячом
		Функциональная	«Выведение» баскетболистов на высокие объемы и интенсивности нагрузок
		Реабилитационно-восстановительная	Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление.
		Базовая техника	Техника передвижений: повороты, прыжки, остановки, бег, ходьба, стойка. Техника овладения мячом и противобоевые: вятие

2.	Техническая	Техника защиты (перевыжигания) бег, прыжки, нападения	Техника защиты (перевыжигания) бег, прыжки, остановки, повороты, овладение мячом и противодействие: выбивание, отбивание, накрытие, перехват, вырывание, взятие отскока. Техника нападения (перевыжигания) прыжки, бег, ходьба, выделение мячом: ведение, броски, передача, ловля.
		Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение.
3.	Психологическая	К тренировкам	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам.
		К соревнованиям	Формирование состояния «бесовой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации. Формирование эмоциональной устойчивости к стрессовым игровым ситуациям. Совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной деятельности.
4.	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка ситуаций выбора ответных действий и принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени, распределение сил, разработка тактики поведения.
		Командная игра	Формирование командных, определенных командных и личных задач, совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе встречи, подбор, расстановка и отработка взаимодействия игроков.
5.	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в баскетболе.
		В ходе практических занятий Самостоятельная	
6.	Соревновательная	Общеподготовительная	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.
		Специально-подготовительная Соревнования	

3.2. Средства спортивной подготовки.

В баскетболе наибольшую ценность имеют те классификации упражнений, которые помогают решать конкретные задачи и наиболее полно отражают типичную специфику воздействия упражнений на организм баскетболиста, в основу положен признак их большей или меньшей специфичности. При подготовке баскетболистов, очень важно уметь различать нагрузки по такому признаку - это позволяет максимально приблизить тренировочные нагрузки к соревновательным.

Общая классификация упражнений по их специфичности

Упражнения		Соревновательные
Общие подготовительные	Специально-подготовительные	Баскетбол
Общеспортивные упражнения	Специальная физическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения	Вспомогательные	Спортивные игры
Другие виды спорта	Подводящие	
	Имитационные	
	Подготовительные	
	Профилатические	

Спортивная подготовка осуществляется с помощью общих и специальных средств тренировки.

Основные средства тренировки в баскетболе: это разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов, и дополнительные (технические) средства - тренажерные устройства, использование которых стимулирует темпы спортивного совершенствования. Основными средствами спортивной тренировки в баскетболе являются прежде всего, упражнения баскетбола - избранные соревновательные упражнения. Это целостные двигательные действия, которые являются средством ведения игры в баскетбол и выполняются в соответствии с правилами игры. Специально-подготовительные и специально-физические упражнения, упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также определенные движения и действия, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Специально-подготовительные упражнения не тождественны избранным соревновательным упражнениям. Они создаются и подготавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить направляемое и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование двигательных навыков, необходимых игроку в баскетбол.

Общеразвивающие физические упражнения или общеподготовительные упражнения, являются преимущественными средствами общей физической подготовки игроков в баскетбол. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения, по своим воздействиям направленные на развитие и совершенствование общеспортивных качеств и способностей.

Классификация средств тренировки в баскетболе по их специфической направленности

Таблица № 3

Виды подготовки			
физическая	техническая	тактическая	игровая
<i>Общая подготовительная направленность</i>			
Упражнения из других видов спорта	Упражнения имитационные, подводящие, упражнения, выполняемые без помех	Упражнения, направленные на ориентировку, поточные	Упражнения комплексного характера, «поводящие игры»
<i>Специально-подготовительная направленность</i>			
Упражнения по структуре и усилиям схожие с движениями баскетбола	Выполнение технических приемов при варьировании условий их выполнения	Тактические комбинации и сочетания технических	Двусторонние игры с заданием, тренировочные игры с определенной тактической установкой

		Приемов	
Упражнения/сильняющие физическую нагрузку в игре	Тренировочные формы совершенствования выполнения технических приемов в игровой обстановке	Выполнение технических приемов в игровой обстановке	Контрольные игры на счет
<i>Среднеотельная направленность</i>			
Нормативы по общефизической и специальной физической	Нормативы по технике игры	Тактические комбинации на счет, выполнение комбинаций в условиях	Игры в официальных соревнованиях
<i>Восстановительная направленность</i>			
Педагогические	Педагогические	Питание	Физиотерапевтические
Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию	Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия	Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры	Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растерки, аэроионизация, ультрафиолетовые ванны

3.3 Принципы спортивной подготовки

Принципы спортивной подготовки это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся баскетболом следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки баскетболистов.

Таблица № 4

Классификация принципов спортивной подготовки

№ п/п	Группа принципов	Название принципов	Сущность принципов
1.	Общепедагогические	Воспитывающего обучения	Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и добросовестности.
		Сознательности и активности	Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности.
		Доступности и	Учет возрастных и индивидуальных

2.	Спортивной тренировки	Индивидуализации	особенностей в освоении материала, регулярности занятий, чередование нагрузок и отдыха
		Наглядности	Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия.
2.	Спортивной тренировки	Прочности и прогрессирования	Достаточно количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление тренировочного материала и повышение требований.
		Направленности к высшим достижениям	Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга.
2.	Спортивной тренировки	Специализация и индивидуализация	Соответствие времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе.
		Единства всех сторон подготовки	Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепления и дополнения друг друга.
2.	Спортивной тренировки	Непрерывности и цикличности	Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса.
		Максимальности и постепенности повышения требований	Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум-величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их.
3.	Методические принципы подготовки баскетболистов	Волнообразности нагрузок	Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности.
		«Опережения»	Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы.
3.	Методические принципы подготовки баскетболистов	Многообразности	Формирование высокой эффективности во всех видах.
		Сопряженности	Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно

		несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.
Соразмерности		Оптимальное и сбалансированное развитие всех физических качеств.
Избыточности		Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется.
Моделирование		Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

В качестве вспомогательных средств часто используются другие виды спорта или упражнения из других видов спорта. Для игроков в баскетбол применяются упражнения из игровых видов спорта, таких, как гандбол, волейбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др. способствующие развитию таких качеств, как игровое мышление, видение игровой площадки, взаимодействие с партнерами, быстрого реакции, распределение внимания и другие.

Для достижения высокого уровня развития и проявления техникотактического мастерства игроков в баскетбол необходимо применять также средства и способы, которые в полной мере содействуют совершенствованию специальных качеств. По признаку специализации в настольном теннисе существуют свои классификация средств.

К особым специфическим средствам можно отнести упражнения на тренажерах. Тренажерами являются разнообразно приспособления и снаряды, способствующие лучшему овладению и совершенствованию техники игры в упрощенных условиях. К ним относятся роботы с программным управлением, моделирующие условия противника, мяшени, колеса, стойки, мешки с песком, утяжеленные мячи и т. п. При использовании тренажерных средств активизируется зрительный анализатор, играющий важную роль в правильной оценке расстояния и дифференцируются кинестетические ощущения, адекватные соревновательной технике. При работе на тренажерах возрастает требования к точности выполнения приемов, появляются условия для превращения приемов в преднамеренные действия.

Упражнения без партнера применяются для овладения основами техники выполнения приемов игры и их совершенствования. Чаще они используются для обучения активному и сознательному анализу своих действий, умения контролировать собственные движения, а также для совершенствования качества, необходимых игроку в баскетбол - главным образом в действиях, независимых от противника.

Упражнения с партнером используются для овладения и закрепления технических приемов игры и технико-тактических действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера.

При применении упражнений с партнером создаются предпосылки для правильного выполнения приемов и успешной реализации технико-тактических действий, максимального приближения к соревновательной деятельности. В роли партнера в индивидуальном обучении может выступать также и тренер, который своими движениями облегчает выполнение приемов и технико-тактических действий. Для эффективного выполнения упражнений необходим определенный уровень технико-тактического мастерства, который в процессе парных упражнений совершенствуется у обоих партнеров. Игра с партнером (спарринг) создает благоприятные условия для деятельности в различных игровых ситуациях и развития специфических качеств игроков в баскетбол - таких, как умение выбрать момент для начала и завершения атаки, взаимосвязи дистанционных и временных характеристик технико-тактических приемов, зависящих от скорости полета мяча и ответных действий партнера.

Упражнения с противником - это упражнения, выполняемые в условиях противоборства, когда партнер не поддается, а своими игровыми действиями затрудняет решение технической и игровой задачи упражнения. Они применяются для совершенствования техники и тактики игры с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста, для детальной отработки технических приемов тактических действий в

условиях обвзающих факторов: для совершенствования волевых качеств, воспитания умения использовать свои способности в конфликтной ситуации, создаваемой противником, для совершенствования специфических для соревновательной деятельности умений и качества.

Упражнения с противником создают с противником создано определенная эмоциональная фон и высокую психическую напряженность, сходную с деятельностью в условиях соревнования. Формы проведения упражнений при этом весьма обширны: от парных упражнений, где исполняющий роль противника действует в пределах четко определенных технико-тактических задач, поставленных тренером, до неопределенных ответных действий на реакцию и игр на счет. Ведущей целью применения данных средств является воспитание у баскетболиста умения инициативно и своевременно действовать в обстановке противоборства.

Применение средств подготовки обуславливается целью воспитания и обучения, зависит от решаемых задач и содержания изучаемого материала, состава занимающихся и др. Главная гарантия рационального использования физических упражнений заключается в квалифицированном педагогическом руководстве занятиями, в умелом соблюдении научных принципов физического воспитания и основанных на них методов.

3.4. Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке под термином «метод» принято принимать способ применения основных средств тренировки совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две группы методов: общепедагогические, включающие словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ и др.) и наглядные, практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. Все эти методы применяются в различных сочетаниях и направляются на воспитание, обучение, физическое развитие и самовоспитание.

Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной тренировки. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общепедагогическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и полным особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Таблица № 5

Методы спортивной подготовки

Практические методы упражнения	Общепедагогические		
	Словесные	Наглядные	
Строго регламентированные, стандартно-вариативные, непрерывно-интервальные моделирования:	Рассказ Описание Беседа Анализ Задание	Показ Демонстрация Кино, видео Плакаты Макеты	Аутотренинг тренировка, Изометричная тренировка
частичного обучения: целостно-конструктивного, расчетно-конструктивного, избирательного и комплексного воздействия круговой:	Оценка Команда Подсчет	Дидроирование (свет, звук) Случая информация с обратной связью	
интенсивный экстенсивный с применением искусственно созданной управляющей среды и			
Тренажеры			
Игровой			
Соревновательный			

Структурной основой специфических методов физического воспитания и спортивной тренировки

выделяются два компонента - нагрузка и отдых. От их соотношения во многом зависит как название методов, так и развиваемые физические качества.

Под нагрузкой принято понимать определенную величину воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Нагрузка, как известно, связана с расходом энергии и вызывает утомление.

Принято различать внутреннюю и внешнюю нагрузку.

Внешняя нагрузка представляет собой количественную меру воздействия физических упражнений на организм человека. Она может определяться продолжительностью физической работы, ее напряженностью, продолжительным состоянием и др. Между внешней нагрузкой и ответными реакциями организма существует прямая связь: чем выше нагрузка, тем значительнее сдвиги в организме.

Основными структурными компонентами внешней нагрузки являются объем и интенсивность.

Под **объемом нагрузки** понимается суммарное количество физической работы, выполненной за определенный период времени. Количественными показателями является километраж, вес отягощения, количество ударов во время игры, время выполнения задания и др. Наиболее общепринятым универсальным показателем объема относительно к специфике выполняемых упражнений может служить пульсометрия - суммарная частота сердечных сокращений (ЧСС) в течение одного занятия за вычетом ЧСС в покое.

Интенсивность нагрузки определяется напряженностью физической нагрузки во времени или силой, воздействия в каждый данный момент, напряженностью функций, разовой величиной усилий и т. п. Мерками интенсивности могут служить средняя скорость на дистанции, средняя величина отягощения, моторная плотность, темп обмена ударами и т. п. Универсальным критерием интенсивности может быть средняя частота сердечных сокращений за одну минуту работы.

Между объемом и интенсивностью существует обратно пропорциональная зависимость. Чем выше интенсивность, тем меньший объем нагрузки может выдержать спортсмен.

Внутренняя нагрузка - это величина ответных реакций организма, вызванных выполнением физических упражнений. Эти ответные реакции выражаются биохимическими, физиологическими, психическими и другими сдвигами, происходящими в организме. Они характеризуются рядом конкретных показателей - кислородным долгом, максимальным потреблением кислорода, частотой сердечных сокращений и т. п.

Показателями внешней нагрузки широко пользуются при планировании и регулировании нагрузки. По соотношению между внешней и внутренней видами нагрузки можно судить, как о правильности ее применения, так и о соответствии ее возможностям занимающихся.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной - практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый данный момент упражнения и *переходной* меняющейся по ходу выполнения упражнения, а также - *непрерывной* длительной и *интервальной* - имеющей прерывистый характер.

Аэробные нагрузки - любой вид физического упражнения относительно низкой интенсивности, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной двигательной деятельности.

Анаэробные нагрузки - кратковременные, но высокоинтенсивные упражнения, в ходе которых организм использует нехватку кислорода.

Анаэробно-аэробная нагрузка - вид кратковременных упражнений максимальной мощности при выполнении кратковременного взрывного усилия в течение 5-10 с. В этом временном интервале основными источниками энергии служат аэробный и анаэробный процессы.

Анаэробно гликолитическая нагрузка - вид упражнений максимальной мощности и предельной интенсивности продолжительностью - от 30 до 90 с, в данном временном промежутке наблюдается наибольшая скорость и объем метаболических изменений гликолитической анаэробной емкости (локальной мышечной выносливости).

Основные характеристики и критерии тренировочной нагрузки

Таблица № 6

Величина	малая
	средняя большая
Максимальная	малая
	средняя повышенная
Координационная сложность	аэробная смешанная
	анаэробная гликолитическая анаэробно аэробная аэробная смешанная
Направленность	анаэробная гликолитическая анаэробно аэробная
	анаэробная анаэробная анаэробная анаэробная
Специализированность	неспецифическая нагрузка
	специфическая нагрузка

В зависимости от направленности нагрузки - ее специфичности, а также вида подготовки применяют различные методы.

Метод психологической подготовки - убеждение, разъяснение, пример, поощрение самостоятельного выполнения заданий, улучшение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательной напряженности.

Метод развития физических качеств и функциональных возможностей игрока в баскетболе применяют следующие методы: равномерный, повторный, переменный, интервальный, метод больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный.

Для овладения техническими приемами баскетбола применяют следующие методы: объяснение, показ, разучивание тактических элементов по частям и в целом, исправление ошибок, повторный, анализ выполнения, использование технических средств.

Для обучения тактике игры и совершенствования тактического мастерства используют такие методы: разучивание тактических элементов по частям и в целом, анализ действий, совершенствование действий в условиях содействия партнера и в условиях противоборства, выполнение приемов в упрощенных условиях и в условиях соревновательной деятельности.

Таблица № 7

Классификация специализированных методов тренировки в баскетболе (соотношение направленности нагрузки и вида подготовки)

Виды подготовки	Направленность нагрузки	специфическая	интервальная (комбинированная)
Физическая	Равномерный;	Интервальный;	Круговой тренировочный;

Переменный;	Целостного моделирования	Сопрежения; Соревновательный
Техническая	Направленного прочувствования; Строто регламентированный; Варьирувания	Ориентированный; Срочной информации
Тактическая	Репродуктирувания; Повторный	Регламентирования; Моделирования
Игровая	Повторно-переменный	Сопрежения; Игровой; Моделирования
		Соревновательный

Отдых. В качестве составного компонента методов физического воспитания принято различать два вида отдыха: пассивный и активный.

Пассивный отдых представляет собой относительно пассивный покой, т.е. отсутствие активной двигательной деятельности.

Активный отдых связан с выполнением малопроинтенсивной физической работы или перекрещиванием на деятельности, отменяющую от той, которая вызвала утомление.

В рамках одного занятия между нагрузками возможны три типа интервалов отдыха, в каждом из которых могут быть элементы активного и пассивного видов. В основе этих типов отдыха лежит эффект восстановления работоспособности, подчиненный закономерностям протекания восстановительных процессов в организме.

Органичный, или полный, тип отдыха - это отдых такой продолжительности, которая обеспечивает к моменту очередной нагрузки относительно полное восстановление работоспособности от исходного уровня, что позволяет повторить работу почти без дополнительного напряжения функций организма. Жесткий, или неполный, тип отдыха обеспечивается лишь частичное восстановление работоспособности, и очередная нагрузка приходится на фазу недовосстановления отдельных функций или организма в целом. В результате его применения происходит суммирование нарастающего утомления.

Суперкомпенсионный (экстремальный), или «минимакс», отдых - такой интервал, при котором очередная нагрузка совпадает с фазой повышенной работоспособности. Самый продолжительный интервал отдыха по сравнению с рассмотренными выше. Встречается сравнительно редко. Интервалы отдыха между отдельными занятиями практически полностью совпадают с перечисленными выше как по названию, так и по существу.

Выбор того или иного интервала отдыха при проведении тренировочных занятий с игроками в баскетбол обычно определяется необходимостью решения специфических задач воспитания физических качеств - силовых и скоростных способностей, выносливости.

IV. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

4.1. Общая физическая подготовка (материал для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья, повышение работоспособности и развитие качества без учета специфики избранного вида спорта. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки. Общая физическая подготовка обязательна в подготовке занимающихся всех уровней.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подчас функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей баскетболиста, а также является

условием психической устойчивости проявления волевых качеств.

Задачи общей физической подготовки:

- всестороннее физическое развитие занимающихся;
 - укрепление здоровья;
 - повышение функциональных возможностей организма;
 - расширение диапазона двигательных навыков;
 - развитие физических качеств;
 - повышение спортивной работоспособности;
 - стимулирование восстановительных процессов, происходящих в организме.
- Поэтому к средствам общей физической подготовки относятся упражнения, которые позволяют наиболее полно решать задачи всестороннего физического развития и укрепления здоровья; способствуют более полному развитию основных двигательных качеств; необходимы баскетболисту; способствуют углублению общей координации движений; помогают более полному и быстрому восстановлению после напряженной тренировочной работы.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, объем и дозировка зависят от уровня физической подготовки занимающихся, периода учебно-тренировочной работы, предстоящих соревнований и т. п.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в баскетболе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения баскетбола этих навыков в соревновательных обстановке.

При этом следует учитывать взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Сочетание различных упражнений может либо взаимно дополнить друг друга, либо, напротив, ухудшить развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке необходимо не только исключать отрицательное влияние упражнений на специализированность проявления двигательных навыков, но и учесть благоприятное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наиболее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Воздействуя в процессе воспитания на одно из физических качеств, тем самым оказывается влияние и на остальные.

Характер и величина этого влияния зависят от двух причин:

- применяемых нагрузок;
 - уровня физической подготовленности занимающихся.
- У занимающихся с низким уровнем физической подготовленности упражнения, требующие преимущественного проявления одного физического качества, предъявляют значительные требования и к другим. Бег на 100 м для учащихся групп начальной подготовки является испытанием не только их быстроты, но и значительной мере силы, выносливости, ловкости.

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

- 1) развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
 - 2) повышение индивидуального игрового мастерства;
 - 3) освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
 - 4) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
- Специальная физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей игрока в баскетболе, а также условия для психической устойчивости, проявления волевых качеств.

В настоящее время выделяют основные физические способности (иногда их называют двигательными

или психомоторными);

Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

Гибкость - подвижность в суставах - способность выработать движения по большей амплитуде пассивно и активно;

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

Прягуемость - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

Выносливость - способность противостоять утомлению.

Специально-подготовительные упражнения для включения в комплекс СФД на всех этапах подготовки.

Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств: по сигналу рыбки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии, то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановами и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну полосу 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках: групп начальной подготовки до одного года - массой 1; групп начальной подготовки свыше одного года массой 2-3 кг.; тренировочных групп - массой от 3 до 6кг. Бег с покоем-отгошением или куртке с весом (для групп ТЭ). Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, останова, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвижась вперед. Бег за лидером без смены и со сменной направлением зрительном, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на коротких отрезках с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за десятим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подгибания и с подгибанием бедра толковой ноги. Прыжки в сторону (одиночные, сериями) на месте через «капавку», продвижась вперед, назад, с достижением подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передача различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м.)

Упражнения для развития качества необходимых для правильной техники броска мяча в корзину: отбрасывание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голенистоопястные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамье. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по легшему мячу (волейболному, баскетболному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкинутого мястика, на точность попадания в мишень на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падений. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание баскетбольного мяча во вращающуюся цель. Броски мяча в стену (бату) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (бату) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу, прыжка вперед и вверх с подкинутого мястика, и выпонением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сокращения вертикального положения тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передаваться по скамейке; ведение мяча, передаваться через препятствия; ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейка). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбеганием мяча у партнера. Бег с разгибной

частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в паре лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

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

Все упражнения включаются в тренировочные занятия и самостоятельную работу на всех этапах подготовки баскетболистов, на каждом последующем этапе только увеличивается их объем и интенсивность выполнения.

4.3.Техническая подготовка.

Под технической подготовкой баскетболиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревновательных или служебных средствах тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков.

Спортивная техника как способ выполнения отдельных соревновательных действий в баскетболе непосредственно связана со спортивной тактикой как общим способом объединения всей совокупности данных действий ради достижения соревновательной цели (т.е. формой организации соревновательной деятельности в целом). Различия между этими понятиями не абсолютны. В процессе составления спортивной тактики практически неотделима от тактики, что находит свое выражение в понятии «техничко-тактические действия».

Существующие взгляды на спортивно-техническое мастерство связаны с предположением, что в процессе спортивного совершенствования техника спортсмена должна приближаться к некоторому идеалу, отражающему наиболее эффективные способы выполнения спортивных действий. Правда, поиск эталонной идеальной техники привел пока к выявлению лишь некоторых биомеханических закономерностей спортивных действий. Практически перед тренером и спортсменом всегда возникает проблема разработки и коррекции конкретных моделей спортивной техники, которые соответствовали бы его индивидуальным морфофункциональным особенностям и намечаемым достижениям. Прием реальнее формы действий, осваиваемых спортсменом в начале спортивного пути, полностью не могут совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов, поскольку техника движений в реалполей мере определяется степенью развития физических и психических качеств спортсмена, закономерно изменяющихся в процессе спортивного совершенствования. В соответствии с их изменением должны меняться и формы индивидуальной техники. А это значит, что техническая подготовка баскетболиста не имеет «конечного пункта» - она осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности.

4.4. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность в баскетболе рассматривается как умение спортсмена грамотно построить спортивную борьбу с учетом своих индивидуальных особенностей (стиля игры), возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Тактическая подготовка игроков в баскетбол является плановым процессом и вооружает баскетболистов целесообразными способами и формами ведения спортивной борьбы в процессе соревнования, подлинными определенным замыслу и плану достижения соревновательной цели. Большое значение в тактике современного баскетбола имеет умение раскрыть тактический план соперника, собирать и осмысливая информацию о нем до состязания или во время спортивной борьбы, и умение скрывать свои собственные тактические планы и намерения. При этом известно, что чем слабее тактически подготовлен баскетболист, тем более ограничен арсенал его технико-тактических действий, тем менее гибко он их использует и тем большую информацию он дает противнику о своих намерениях в процессе соревнования.

Важность тактической подготовленности игроков в баскетбол определяется возникающими затруднениями восприятия ситуации, принятия решений и их реализации на-за большого разнообразия и частой смены игровых соревновательных ситуаций, дефицита времени, ограниченности пространства, недостаточности информации, маскировки соперником своих действительных намерений и др.

4.5. Психологическая подготовка.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности игроков в баскетбол является психическая готовность баскетболиста к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технико-тактической подготовленности, а с другой позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

Психологическая подготовка осуществляется в процессе многолетней подготовки баскетболиста на непрерывные развитие и совершенствование мотивации к тренировочной и соревновательной деятельности, нацеленности на достижение высоких спортивных результатов, это и воспитание специфических психических качеств, способствующих успешности реализации своих способностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве физической, технической и тактической подготовки на протяжении многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входят:

- Воспитание высокоответственной личности спортсмена;
 - Развитие процессов восприятия;
 - Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
 - Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
 - Развитие способности управлять своими эмоциями; Развитие волевых качеств.
- Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание игроками задач на предстоящую игру;
 2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);
 3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действию с учетом этих особенностей;
 4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
 5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
 6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможности в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.
- Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом

использовании общих принципов воспитания:

- Гуманистический характер воспитания;
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Индивидуальный подход
- Воспитание в коллективе и через коллектив;
- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- Комплексный подход к воспитанию;
- Единство обучения и воспитания.

4.6. Восстановительные мероприятия и средства

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности, могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок; стресс- восстановление, восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность обуславливается избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного занимающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предработочного уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «первостановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, в условиях соревнований, когда необходимо быстрее и повысить полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в средине микроцикла в соревновательных и свободный от игр дней; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- Рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организационную работу и отдыха;
 - Построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнения для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
 - Впрыскивание интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями; Разработка системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
 - Разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортивной, совершенствование технических приемов и тактических действий.
- Психолого-педагогические средства** включают специальные восстановительные упражнения:
- на расслабление;
 - дыхательные;
 - на растяжение;
 - восстановительного характера (шпавание);

- чередование средств ОФП и психорегуляции;
- **Медицинско-гигиенические средства** восстановления включают:

- сбалансированное питание;
- физические средства восстановления (душ, сауна, бассейн);
- обеспечение соответствия условий тренировок;
- сортировки и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям. **Психологические средства** восстановления включают:
- психорегулирующую тренировку;
- упражнения для мышечного расслабления;
- сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие по время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперника), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и сортировки для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), куланием, терренкурром.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, бассейн) следует чередовать по принципу: один день - одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проведение в удобном положении), аутогенной тренировки, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

4.7. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Тема 1

Физическая культура - в укреплении здоровья человека.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Влияние физических упражнений на костную и мышечную систему, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, Взаимодействие органов и систем.

Тема 2

История и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и 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 выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по баскетболу в соревнованиях различного ранга.

Тема 3

Личная и общественная гигиена, инструктаж по ТБ.

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 спортсмена. Питание смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Понятие управления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Инструктаж по технике безопасности при проведении тренировочного процесса.

Тема 4

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Бани. Основные присяги и виды спортивного массажа.

Тема 5

Профилактика заболеваний и травматизма в спорте.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказания первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшим, присяги искусственного дыхания, транепитрикова пострадавшего. Восстановительные мероприятия при занятиях баскетболом.

Тема 6

Самоконтроль в процессе занятий.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям, доврачебная помощь пострадавшим. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

Тема 7

Закаливание организма.

Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источниках инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Тема 8

Основы техники и технической подготовки.

Основные сведения о технике игры, ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы, технические подготовки. Классификация приемов техники игры в баскетбол. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Промоутр видеозаписей техника игры сильнейших баскетболистов.

Тема 9

Основы тактики и тактической подготовки.

Основные содержание тактики и тактической подготовки. Стиль игры и их особенности. Тактика игры нападающего против защитника. Тактика игры нападающего против нападающего. Тактика игроком, применяющих вращения. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи и ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальное особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Промоутр видеозаписей игр.

Тема 10

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировок 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 задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Тема 11

Физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно - силовые, скоростно-силовые. Строение и функция мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстрого, формы ее проявления. Методы воспитания быстрого движений. Воспитание скорости простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта вырывания оттолкновения. 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 игроков в бадминтон.

Тема 12

Установка на игру и разбор результатов игр

Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разборка индивидуальных заданий каждому бадминтонисту. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящей игры: место про ведения соревнований (размер помещения, освещение, марша столов и мячей), время встречи, примерные условия соревнования, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, способ держания ракетки, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка.

Задачи во время различных выходов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности игры противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план игры. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся игровой обстановки. Отношение к указаниям тренера и умение выполнять тактические задания тренера.

Тема 13

Правила по избранному виду спорта.

Правила соревнований по бадминтону, права и обязанности участников соревнований и судей. Правила по видам и характеру соревнований: личные, командные, лично-командные. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, ведущий судья, судья-счетчик и др. Их роль в организации и проведении соревнований.

Тема 14

Основные средства тренировки

Разнообразные физические упражнения - форма физического упражнения, содержание физического упражнения (внутреннее и внешнее). Общеразвивающие физические упражнения. Избранные соревновательные упражнения, специальноподготовительные упражнения. Упражнения на тренажерных устройствах. Индивидуальные упражнения, упражнения с партнером

4.8. Интегральная подготовка

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, скорости ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в бадминтоне.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных занятий.

Материал по физической подготовке представляется для всех этапов без разделения по годам обучения, ориентиром для тренеров в этом служат задачи и содержание технико-тактической подготовки, которое дифференцировано по годам обучения. Углубленная особенность организации работ, материала для первого и второго годов обучения в этапах начальной подготовки и тренировочном дан общий. На основе программного материала по видам подготовки разрабатываются тренировочные задания, которые объединяются в блоки для разрешения задач тренировки для каждого возраста занимающихся и года подготовки в спортивной школе.

4.9. Воспитательная работа.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отеческих национально-государственных интересов Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, предоставляющая значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой учащихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- Государственно-патриотическое воспитание;
- Нравственное воспитание;
- Спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание - представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качества личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предлагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы занимающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности занимающегося - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций,

осуществляющих воспитательные функции.

В работе с занимающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, различные пособия, проведение игр, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формировавшие нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественное поведение, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обескураживание отрицательных действий (наказание), управление (прямиком и косвенно).

Важнейшим фактором воспитания занимающихся, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив, занимающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личной ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по специальному спортивному коллективу и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листов, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Обсуждение или похвала коллектива - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели. Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсмена призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом.

Инициатива в реализации нравственного воспитания занимающихся принадлежит тренеру. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование треном принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.д.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе с занимающимися своей спортивной командой. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик занимающихся и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий, выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастного-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание занимающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самонаблюдением и обобщением данных самонаблюдения. Самонаблюдение завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самоборозательства с целью активизировать себя и определить комплекс качества и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброты, честности, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

4.10. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая занимающихся

к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на различных и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе на каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся, занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнованиях в качестве судей. Содержание занятий следующее:

На тренировочном этапе (четвертый, пятый год):

- Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
 - Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
 - Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря.
- В процессе тренировочных занятий занимающимся необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией баскетбола и применять ее в занятиях.
 2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
 3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
 4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.
 5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
 6. Уметь составить конспект занятия по баскетболу и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.
 7. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.
 8. Уметь руководить командой на соревнованиях.
 9. Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СШП.
 10. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля, проводить анализ тренировочных и соревновательных натурок.
- Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения переноса школы по баскетболу.
2. Уметь вести протоколы игры и соревнования.
3. Участвовать в судействе игр в качестве ведущего судьи, секретаря, главного судьи.
4. Судейство соревнований в спортивной школе в роли главного судьи, старшего судьи, ведущего судьи, главного секретаря.
5. Умение в судействе официальных городских соревнований в роли судьи, старшего судьи, судьи-счетчика и в составе секретариата.
6. Выполнить требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

У. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Контроль за подготовкой занимающихся.

Контроль является составной частью подготовки юных баскетболистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии занимающихся в ходе тренировочной деятельности и участия в спортивных мероприятиях, позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и суммированного

тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий, и определяется стратегия на последующий период занятий.

- В программу этапного контроля входят:
- вращательные обследования;
 - тестирование уровня физической подготовленности;
 - расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
 - анализ индивидуальных и парных соревновательных действий.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние занимающихся в течение дня, проводится для получения информации о состоянии баскетболиста, а после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. Позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществлять оперативную коррекцию тренировочного воздействия. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с ретроспекцией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Метод наблюдения необходимо использовать и для оценки разланных сторон деятельности занимающихся, их состояния и уровня подготовленности. Например, в ходе тренировочного занятия тренер даже по цвету лица, дыхания и движениям того или иного игрока может сделать вывод о степени утомления и внести необходимые коррективы в содержание урока.

Эффективность метода наблюдения при оценке техники юных баскетболистов в ходе тренировочных занятий во многом зависит от квалификации самих тренеров, знания ими специфики техники баскетбола, от их способности анализировать двигательные действия занимающихся, т.е. распознавать ошибки и подсказывать эффективные пути для их исправления.

Оценка и контроль тренировочной деятельности. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

- К показателям объема следует отнести количество:
- тренировочных дней;
 - тренировочных занятий;
 - часов, затраченных на тренировочные занятия.
- Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий на занятиях, по динамике контрольных показателей техники-тактической и физической подготовленности, по результатам внутренних контрольных игр.

VI ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержание и методика выполнения контрольных нормативов.
Для обеспечения этапов спортивной подготовки используются следующие система спортивного отбора, представляющая собой ценовой поиск определения состава групп на этапах и периодах обучения из перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

- Система спортивного отбора включает:**
- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
 - б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

В целях объективности определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (2 раза в год) проводить комплексное обследование (тестирование) занимающихся.

Программа комплексного обследования должна включать оценку всех видов подготовки. Выявлять объемности обследования целесообразно его проводить в течение нескольких дней.

Например:
1-й день: оценка физической подготовленности.

2-й день: оценка технической подготовленности

Проводить комплексное обследование на всех уровнях подготовки. В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях. Иметь возможность размяться, начинать по необходимости получить дополнительную нагрузку.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую процентную систему для всех видов подготовки.

Методические рекомендации по выполнению упражнений

1. Бег на 20 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств, движений испытуемого. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Ретигрируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

2. Скоростное ведение мяча 20 метров. Из положения высокого старта по сигналу испытуемый выполняет рывок с ведением мяча от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

3. Прыжок в длину с места. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств испытуемого, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. Отталкиваясь двумя ногами (стоя на ширине плеч и параллельно друг другу), мяк руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытннуться. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержат ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Замер делается по контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхность. Из трех попыток учитывается лучший результат в метрах.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Определяется для определения скоростно-силовых качеств взрывной силы. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу на пальцах. Результат фиксируется в сантиметрах. Испытуемый располагается под шитом отталкиваясь двумя ногами одновременно, прыгает вверх, стараясь достать рукой как можно более высокою точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Результат фиксируется в сантиметрах. Запрещено: выполнение отталкивания с предаргументного полскака, отталкивание ногами одновременно.

5. Челночный бег 40с на 28 метров. На расстоянии 28 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Испытуемый, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) испытуемый выполняет челночный бег. Фиксируется, сколько испытуемый пробежал метров за 40 секунд. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

6. Бег 600 метров. Направлен на оценку скоростной выносливости. Из положения высокого старта по звуковому сигналу испытуемый выполняет бег. Ретигрируется и оценивается время пробегания в минуту. Учитыва лучший результат по двум попыткам.

7. Дистанционные броски.
Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точкой. Первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 минуты. Фиксируется количество попаданий.

8. Передвижение в защитной стойке. Испытуемый находится за линией линии. По сигналу арбитра испытуемый переключается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к линевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время в секундах. Для всех групп одинаковое задание. Инвентарь: 3 стойки.