

**Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа»
г.Енисейска имени Г.П.Федотова**

Принята
на тренерском совете
МБУ «Спортивная школа»
г.Енисейска
«02» 09 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ «Спортивная
школа» г.Енисейска
А.В.Туняков
«02» 09 2019 г.



ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(подготовки спортивного резерва)
ПО ВИДУ СПОРТА
БАСКЕТБОЛ

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 114 от 10 апреля 2013 г.

г.Енисейск 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Актуальность программы прежде всего это целевая направленность подготовки юных баскетболистов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Программа спортивно подготовки (подготовки спортивного резерва) по баскетболу утверждена на тренерском совете, разработана на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

На основании нормативно - правовых документов, определяющих функционирование СШ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа примерных программ для СДЮСШОР и ДЮСШ, СШ по баскетболу, определены следующие разделы программы:

- Пояснительная записка;
- Тематический план,
- Методическое содержание программы (воспитательная работа, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия, педагогический и врачебный контроль, инструкторская и судейская практика);
- Система контроля и зачетные требования;
- Перечень информационного контроля;
- Ожидаемые результаты.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания занимающихся.

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена программа, которая изменена с учетом особенностей, возраста и уровня подготовки спортсменов, режима и ременных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки баскетболистов, позволяющая подготовить спортсменов, готовых к выступлению на соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в баскетболе, создание им условий для освоения знаний, умений, навыков по виду спорта: баскетбол, подготовка спортсменов к освоению этапов подготовки;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой и психологической подготовкой, позволяющей показывать стабильно высокие результаты на соревнованиях различного уровня;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы в течение 8 лет. По этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: 1-й, 2-й, 3-й год);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: 1-й -2-й, 3-й - 5-й год);

Этап начальной подготовки (НП).

Основные задачи этапа:

- основы техники двигательных действий в баскетболе,
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно сосудистой системы.

Перевод на последующий тренировочный год проводится на основании проходных баллов

Тренировочный этап

Основные задачи этапа:

- прочное овладение основами техники и тактики баскетбола с учетом игрового амплуа, разносторонняя общая и специальная физическая подготовка, обучение технико-тактическим элементам командной игры, совершенствование навыков соревновательной деятельности;
- общая и специальная психологическая подготовка спортсменов, воспитание командного взаимопонимания и толерантности в отношениях с партнерами и соперниками;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, формирование навыка самомассажа и восстановления.

На данном этапе тренировочный процесс имеет направление спортивной специализации в избранном виде спорта: баскетбол.

Группы формируются из спортсменов, прошедших подготовку в группах НП (не менее одного года), сдавших контрольно-переводные испытания по ОФП, СФП, техническому мастерству (по избранному виду спорта) и, набрав проходные баллы, соответствующие периоду подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость Групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (этап Спортивной специализации)	5	12	12-20

На тренировочном этапе максимальный состав группы может определяться на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Контроль над выполнением программы осуществляется систематически и предусматривает: непрерывность тренировочного процесса в течение недели, равномерное распределение тренировочной работы спортсменов в течение года, целесообразность чередований видов занятий и форм проведения.

Основным показателем работы подготовки спортивного резерва по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности спортсменов, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Общие положения. При разработке плана учитываются основные требования по возрасту, численному составу спортсменов, объёму тренировочной работы по всем предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, подготовка в избранном виде спорта, самостоятельная работа спортсменов.

Весь тренировочный процесс строится по следующим направлениям:

- отбор детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объёма тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных, систем игры и групповой тактики и нападения и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения тренировочных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- подготовка к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ подготовки;

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

Годовой план по баскетболу для этапов начальной подготовки 1 - 3 г.о.

Н/П 1 г.о. (3 X 2)		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
ОФП	90	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5
СФП	50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	10	10
Техническая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5
Тактическая подготовка	30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5
Игровая подготовка	80	8	7	7	10	8	6	8	8	8	8	1	1
Контрольные исп.	4		1	1						1	1		
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Всего часов	312	26	26	26	28	26	24	26	26	26	26	26	26

Н/П 2 г.о. (3 X 3)		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	10	1	1							2	2	2	2
ОФП	144	8	6	9	12	9	6	9	9	5	7	32	32
СФП	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4
Техническая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1
Тактическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Игровая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Контрольные исп.	4		2							2			
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Всего часов	468	39	39	39	42	39	36	39	39	39	39	39	39

Н/П 3 г.о. (3 X 3)		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	10	1	1							2	2	2	2
ОФП	144	8	6	9	12	9	6	9	9	5	7	32	32
СФП	78	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	4
Техническая подготовка	72	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	1	1
Тактическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Игровая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
Контрольные исп.	4		2							2			
Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
Всего часов	468	39	39	39	42	39	36	39	39	39	39	39	39

Продолжительность тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки спортсменов и не может превышать:
на этапах начальной подготовки 2- 3 часа;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3- 4 часов;

Годовой план по баскетболу для тренировочных групп 1 - 5 г.о.

ТГ 1 - 2 г.о. (4 X 3) 12 час		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	15	2		2	2	2		2	2		1	1	1
ОФП	212	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16
СФП	112	8	8	8	12	8	8	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Игровая подготовка	163	16	16	16	11	15	15	11	11	11	11	15	15
Восстановительные мероприятия	40	1	2	1	6	2	2	4	7	2	4	3	6
Инструкторская	20	1	2	1		1		1		3	4	5	2
Контрольные исп.	6		2				2			2			
Медицинское обслуживание	12	2		2	2	2		2		2			
Всего часов	624	52	52	52	55	52	49	52	52	52	52	52	52
ТГ 3 г.о. (5 X 3) 15 час		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	15	2	2	2	2	2	2	2	1				
ОФП	220	21	16	16	19	18	15	18	20	21	18	17	21
СФП	150	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	15	15
Техническая подготовка	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Тактическая подготовка	30		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Игровая подготовка	223	19	19	19	19	19	19	19	18	18	18	18	18
Восстановительные мероприятия	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Инструкторская	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
Контрольные исп.	15		2	2	2						3	3	3
Медицинское обслуживание	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	780	65	65	65	68	65	62	65	65	65	65	65	65
ТГ 4 – 5 г.о. (6 X 3) 18 час		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
Теория	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
ОФП	230	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15
СФП	192	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	21	21
Техническая подготовка	54	6	6	6	6		6	6	6	6	6		
Тактическая подготовка	40	4		4	4	4		4	4	4	4	4	4
Игровая подготовка	259	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	20	20
Восстановительные мероприятия	80	4	8	7	8	8	5	7	4	4	6	9	10
Инструкторская	20	3	3			3	3		3	3	2		
Контрольные исп.	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
Медицинское обслуживание	12				2	2						5	3
Всего часов	936	78	78	78	81	78	75	78	78	78	78	78	78

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Одна из основных форм реализации программы подготовки спортивного резерва по виду спорта «Баскетбол» - теоретическая подготовка в области Теории и методики физической культуры и спорта, реализуемая на каждом этапе по плану

Задачи:

- получение теоретических знаний для формирования общей и спортивной культуры спортсменов;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Реализуется через: Групповые теоретические занятия на тренировочных, индивидуальных и внутренировочных мероприятиях, на которых раскрываются темы и разделы теоретической подготовки.

Разделы занятий по теоретической подготовке

Разделы
Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.
История развития баскетбола
Гигиенические знания, умения и навыки.
Основы спортивного питания

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
Строение и функции организма человека.
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.
Основы спортивной подготовки
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общая физическая подготовка

Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка – процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Задачи ОФП на всех этапах подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Перечень упражнений по ОФП:

Строевые упражнения; Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; Упражнения для мышц ног; Упражнения для мышц шеи и туловища; Упражнения для всех групп мышц; Полоса препятствий; Подвижные игры; Упражнения для развития гибкости; Упражнения для развития силы; Упражнения для развития общей выносливости.

Перечень упражнений по СФП:

Упражнения для развития быстроты; Упражнения для развития ловкости; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых качеств; Упражнения для развития качеств, необходимых для правильной техники выполнения броска по кольцу; Упражнения для развития игровой ловкости.

Основы техники и тактики

- овладение основами техники и тактики баскетбола
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях
- развитие специальных психологических качеств;
- способы повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности спортсменов, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу;
- освоение с инструкторской и судейской практикой;
- освоение средств и методов медико-восстановительных мероприятий.

Необходимым условием тренировочных занятий с юными баскетболистами является использование спортивного инвентаря и оборудования (в том числе мячей, баскетбольных ферм и т.д.), отвечающего их возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов тренировок. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Тренировочный этап

	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком	+	+	+				
Остановка двумя шагами	+	+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем		+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам		+					
Ведение мяча по кругам		+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+

Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места		+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Кувырки							
Приставные шаги	+						

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это тренировочный процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Тренировочный этап				
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча		+					
Выход для отвлечения мяча		+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины		+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
			Тренировочный этап				
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча		+					
Противодействие выходу на свободное место		+					
Противодействие розыгрышу мяча		+	+				
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

Требования к выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать спортсменов;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие спортсменов;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Тренировочные сборы.

Тренировочный сборы длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности ТС, тренерам СШ рекомендовано проводить их за пределами города.

Восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок. Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсмена осуществляется медицинским работником СШ. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Мальчики (8-13 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Девочки (8-13 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+			
Сила	+	+	++			
Выносливость				+++	+++	+
Гибкость				+++	+++	++
Координация	+++	+++	+++	+++		
Равновесие			+	+	+	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние; ++ - среднее влияние; + - незначительное влияние.

Планируемые показатели соревновательной деятельности в баскетболе в тренировочных группах и группах начальной подготовки.

Виды соревнований	НП	ТГ
контрольные	3-9 / 36	15-25 / 98
отборочные	—	3-9 / 24
основные	4 / 30	10 / 80
главные	3 / 24	5 / 40
Всего соревнований / игр	10-26 / 90	33-49 / 242

Контрольные нормативы для групп, завершающих этап НП

Контрольные упражнения		Тренировочный этап		
		1-й	2-й	3-й
Раздел «Физическая подготовленность»				
Прыжок в длину с места, см	мальчики	160	174	190
	девочки	155	160	180
Высота подскока (по Абалакову), см	мальчики	30	32	35
	девочки	28	32	35
Бег 20 м, с	мальчики	4,2	4,0	3,9
	девочки	4,5	4,3	4,0
Бег 40 с, м	мальчики	4п 15	5п	5п 20
	девочки	4п	4п 20	5п 10
Бег 300 м, мин, с	мальчики	1.16	1.07	0.55
	девочки	1.20	1.15	1.00
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8
	девочки	10,3	10,2	10,0
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	14,9	14,7
	девочки	15,3	15,1	15,0
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0
	девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35
	девочки	28	30	35
Штрафные броски, %	мальчики	—	—	—
	девочки	—	—	—
Примечания: 1. В разделе «Физическая подготовленность» запись, например, «4п 20» означает, что в спринтерском беге в течение 40 с спортсмену необходимо пробежать расстояние, равное 4-м прямым, и еще 20 м. 2. Пояснения к контрольным тестам по разделу «Техническая подготовленность» приведены в тексте.				

Краткие требования к выполнению контрольных упражнений по разделу «Техническая подготовленность» приведены ниже.

- Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

- Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Для ТГ – перевод выполняется с руки на руку под ногой, и задание выполняется в три дистанции, или 6 бросков.
- Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Для ТГ – передачи выполняются об пол, задание выполняется в три дистанции, или 6 бросков.
- Броски с дистанции. Для групп НП – выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Для ТГ – выполнить по 2 броска с 5-ти точек, с каждой точки – из 3-очковой и 2-очковой зон. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Контрольные нормативы для групп, завершающих тренировочный этап

Контрольные упражнения		Тренировочный этап			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Раздел «Физическая подготовленность»					
Прыжок в длину с места, см	мальчики	195	205	210	215
	девочки	195	205	205	207
Высота подскока (по Абалакову), см	мальчики	38	41	43	44
	девочки	37	40	41	42
Бег 20 м, с	мальчики	3,9	3,8	3,6	3,6
	девочки	3,8	3,7	3,7	3,7
Бег 40 с, м	мальчики	6п 15	7п	8п	8п 10
	девочки	6п	6п 25	7п	7п 10
Бег 600 м, мин, сек.	мальчики	1.55	1.45	1.35	1.32
	девочки	2.10	1.55	1.40	1.37
Раздел «Техническая подготовленность»					
Передвижения в защитной стойке, сек.	мальчики	9,0	8,7	8,5	8,3
	девочки	9,5	9,0	8,8	8,7
Скоростное ведение, сек. попадания	мальчики	14,2	14,0	13,9	13,5
	девочки	14,8	14,6	14,5	14,4
Передачи мяча, сек. попадания	мальчики	13,8	13,6	13,5	13,2
	девочки	14,1	13,9	13,8	13,6
Дистанционные броски, %	мальчики	40	45	50	58
	девочки	40	45	48	50
Штрафные броски, %	мальчики	48	50	60	70
	девочки	48	50	60	70
Примечания – те же, что к табл. 5.					

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к Международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или Специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного Медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год	-	В соответствии с Планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

и/и	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4

7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

№ п/п	Наименование экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1	Гольфы	пара	на занимающегося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пара	на занимающегося	-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
8	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-
13	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
14	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1