

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 20»
ГОРОДА ДОНСКОЙ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия № 20»:
_____ В.И. Маркова
«__» _____ 20__ г.

Рассмотрено и одобрено на заседании
научно-методического совета
МБОУ «Гимназия № 20»
«__» _____ 20__ г.
Заместитель директора по НМР:
_____ Н.Е. Родионова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**



Направленность: спортивная
Уровень: среднее общее образование
Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 7 -10 лет; 11 – 17 лет.

**СОСТАВИТЕЛЬ: Тегин С.Н.,
учитель физической культуры**

ДОНСКОЙ
2020

ВВЕДЕНИЕ

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1. Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.2. Формирование групп на этапах подготовки:

- Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.
- Начальной подготовки (НП) - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.
- Учебно-тренировочный этап (УТ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
- Этап спортивного совершенствования (СС). Группы этапа комплектуются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа и выполнивших приемные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа для секции «Баскетбол» в гимназии разработана на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

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

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора 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 объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является

Выполнение задач, поставленных перед спортивными школами (отделениями) по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколеек, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов;

прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

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

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

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

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

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

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

Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов неделю	Уровень спортивной подготовленности
I. Спортивно-оздоровительные группы (СО)*					
1-й год	7-8	20-25	3	368/8	Прирост показателей ООП
2-й год	8-9	20-25	3	368/8	Прирост показателей ОФП
II. Этап начальной подготовки (НП)					
1-й год	9-10 7-8**	20-25	3-4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
2-й год	10-11 9-10**	15-20	4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3-й год	11-12	15-20	4	414/9	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
III. Учебно-тренировочный этап (УТ)					
1-й год	12-13	12-20	5	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	13-14	12-18	6	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	12-18	7	828/18	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	15-16	12-18	8	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	16-17	12-18	8	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
IV. Этап спортивного совершенствования (СС)					
1-й год	14-16	6-12	8	1272/24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
2-й год	15-17	6-12	9	1410/28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
3-й год	16-18	6-12	10	1502/30	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований и требований ЕВСК
V. Этап высшего спортивного мастерства (ВС)					
	15	12	10		Выполнение требований ЕВСК

*Только для ДЮСШ. **Для СДЮШОР.

Таблица 2

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

Виды соревнований	Этапы подготовки			
	НП	УТ	СС	ВС

	До года		Свыше года		До 2-х лет		Свыше 2-х лет		До года		Свыше года	
	1-3/12	1-3/12	1-3/12	3-5/18	3-5/18	3-5/18	3-5/22	3-5/22	5-7/22	5-7/22	5-7/22	5-7/20
Контрольные	1-3/12	1-3/12	1-3/12	3-5/18	3-5/18	3-5/18	3-5/22	3-5/22	5-7/22	5-7/22	5-7/22	5-7/20
Отборочные	-	-	-	1-3/8	-	1-3/8	-	1-3/8	-	1-3/10	1-3/10	1-3/10
Основные	1/8	1/8	2/14	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16	2/КР.ПР
Главные	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/15	1/15	1/15	1/15

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 3

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

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие

точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

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

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

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в гимназии баскетболисты проходят несколько возрастных этапов (см. табл. 4), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

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

4. Овладение основами баскетбола.

Задачи этапа начальной подготовки

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

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

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

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

(1-2-й годы для девушек, 1-3-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

(3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	
Теоретическая	6	8	18	18	24	25	30	30	52	60	64	64
Общая физическая	68	84	108	105	90	80	70	70	120	120	149	149
Специальная физическая	40	67	58	75	90	128	152	152	163	163	193	193
Техническая	64	80	93	116	125	139	188	188	272	265	347	347
Тактическая	20	36	49	67	92	124	154	154	271	262	338	338
Игровая	26	42	60	70	70	100	128	128	180	184	240	240
Контрольные и календарные игры	-	41	30	36	45	80	84	84	118	118	147	147
Восстановительные мероприятия	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Контрольные испытания	4	4	12	16	18	20	20	20	36	36	36	36
Медицинское обследование	-	-	4	6	6	6	6	6	8	10	10	10
Всего часов за 38 недель	228	342										

Таблица 5

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

Средства подготовк и	Этапы подготовки											
	НП			УТ					СС			ВСМ
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет				До года	Свыше года		
Общая физическая	30	25	25	21	20	18	18	18	16	13	13	11
Специальная физическая	15	26	16	18	18	19	19	19	20	22	22	18
Техническая	20	21	21	20	20	17	17	17	16	16	16	16
Тактическая	15	15	15	16	16	16	16	16	17	15	15	15
Игровая	15	17	17	16	16	18	18	18	20	20	20	20
Соревнования	5	6	6	9	10	12	12	12	11	14	14	20

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

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

Соревновательная нагрузка у взрослых мастеров баскетбола вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование

интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то баскетболист не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

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

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

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

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

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

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

2.2. ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год (см. табл. 6-14). Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый

Игровая	2	2	2	-	-	-	-	1	-	2	2	2	-	-	-	1	-	-	2	2	3	3	2	2
Контрольные и календарные игры				1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5			"	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2,5						
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Всего часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - игровая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

3-й день - игровая подготовка (1 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40.

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

Таблица 7

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
первого года обучения в учебно-тренировочных группах**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																					
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теоретическая	29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-
ОФП	103	6	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	1	1	2	
СФП	78	-	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2	3	
Техническая	95	-	-	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	
Тактическая	73	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1*	2	3	
Игровая	70	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	-	2	2	1	
Контрольные и календарные игры	36	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	
Контрольные испытания	16	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	
Всего часов	503	10	10	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11	
Виды	Недели																						
	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь		
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38							
Теоретическая	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5							
ОФП	2	2	2	2	2	2	1	1	-	2	2	2	2	2	2								
СФП	2	2	2	1	2	1	-	1	-	2	3	3	1	1	1	2							
Техническая	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2							
Тактическая	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2								
Игровая	2	2	2	1	1	1	1	1	-	2	2	2	1	1	1	1							
Контрольные и календарные игры	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5							
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-								
Всего часов	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	12	11	11	11	11							

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

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

7-й день - отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);

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

4-й день - отдых;

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

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);

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

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

4-й день - отдых;

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

6-й день - игровая подготовка (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Примерный план-график подготовки баскетболистов второго года обучения в учебно-тренировочных группах

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Недели																						
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Теоретическая	32	3	2	1	1	1	1	0,5	0,5	1,5	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4	-	-	-	-
ОФП	86	4	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	-	1	2	1	2	2	2	2
СФП	80	-	1	3	2	3	2	1	1	-	2	3	3	3	1	1	1	1	1	-	3	3	3	3
Техническая	84	2	2	3	3	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	2	2	-	2	2	2	3
Тактическая	70	-	-	1	1	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	1	2	1
Игровая	76	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	-	2	2	2	2
Контрольные и календарные игры	45							1,5	1,5	4,5	"				1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	6				
Контрольные испытания	16	2	2												2	2								
Всего часов	489	12	12	12	11	11	11	10	11	12	14	10	11	11	10	10	10	10	11	11	10	10	И	11

Виды	Недели																							
	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь			
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38									
Теоретическая	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5									
ОФП	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2									
СФП	3	3	2	1	1	1	1	-	3	3	3	2	2	1	1									
Техническая	3	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1									
Тактическая	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2									
Игровая	1	2	1	1	2	2	2	-	2	1	2	2	2	1	2									
Контрольные и календарные игры	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	4,5	-	-	-	1,5	1,5	1,5	1,5									
Контрольные испытания	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-									
Всего часов	11	11	10	10	10	10	11	11	10	11	11	11	10	10	10									

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка. 4-й день - отдых.

5-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка. 6-й день. 1 занятие (2,5 ч) - игровая подготовка. 7-й день - отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

Таблица 9

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
третьего года обучения в учебно-тренировочных группах**

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь				
		Недели																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
Теоретическая	46	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	-	-	1	1	1	1	2	2	3	-	-	-	-		
ОФП	133	5	4	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
СФП	126	4	4	4	4	4	4	3	3	-	5	5	4	5	4	3	3	2	2	-	2	2	5	5		
Техническая	124	4	5	4	4	4	4	3	3	3	5	5	4	3	4	3	3	4	3	3	6	5	5	4		
Тактическая	115	-	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	5	3	3	3	3	4	2	2	3	4	5			
Игровая	106	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	3	3	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2		
Контрольные и календарные игры	80				2	2	2	3	3	8	-	-	-	-	2	2	2	3	3	8	-	-	-	-		
Контрольные испытания	24	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4	4	-	-		
Всего часов	754	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			
Виды подготовки	Февраль					Март					Апрель					Май					Июнь					
	Недели																									
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46			
Теоретическая	-	1	1	1	1	2	2	-	3	-	-	-	1	1	1	1	2	2	3	-	-	-	-			
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	8	8	8	8	8			
СФП	4	4	3	3	2	2	2	5	2	5	5	4	4	2	3	3	2	2	-	2	2	2	2			
Техническая	3	4	4	3	4	2	3	1	5	4	4	5	4	3	4	3	3	2	1	2	2	2	2			
Тактическая	3	4	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	-	-	-	-			
Игровая	3	3	3	2	2	3	2	-	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4			
Контрольные и календарные игры	-	-	2	2	2	3	3	8	-	-	-	-	-	2	2	2	3	3	8	-	-	-	-			
Контрольные испытания	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
Всего часов	15	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18			

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и прыгучести; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

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

3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска; 2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

СФП	142	2	4	4	5	4	4	2	2	-	5	4	4	3	3	3	3	2	2	-	4	4	4	4
Техническая	124	1	2	4	4	3	4	3	2	-	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	3	3	4	4
Тактическая	100	-	1	2	2	3	2	1	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	1	-	1	3	4
Игровая	128	2	3	4	3	2	2	4	3	-	2	2	3	3	3	3	4	3	-	2	2	3	3	
Контрольные и календарные игры	84	-	-	-	-	2	2	4	2	8	-	-	-	2	2	2	4	2	2	8	-	-	-	-
Контрольные испытания	20	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-
Всего часов	762	16	16	17	17	17	17	17	16	15	18	16	17	17	17	17	17	17	16	15	17	17	17	17
Виды	Февраль Март Апрель Май Июнь																							
	Недели																							
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	2	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
ОФП	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	
СФП	3	3	3	3	2	2	3	5	4	4	3	3	3	3	3	2	2	1	4	4	4	4	4	
Техническая	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	5	5	5	
Тактическая	3	3	3	2	2	4	4	-	3	4	3	4	2	2	2	4	4	1	1	1	1	1	1	
Игровая	3	3	3	3	3	4	3	-	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	-	2	2	2	2	
Контрольные и календарные игры	2	2	2	-	4	2	2	8	-	-	-	2	2	2	-	4	2	2	8	2	-	-	-	
Контрольные испытания	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

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

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

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

2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.

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

Таблица 11

**Примерный план-график подготовки баскетболистов
пятого года обучения в учебно-тренировочных группах**

Виды	Кол-во часов в год	Недели																						
		Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					Декабрь					Январь		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Теоретическая	70	1	2	1	1	1	1	2	1	5	2	2	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	
ОФП	120	3	3	3	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	
СФП	130	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	5	5	5	
Техническая	80	3	3	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	1	2	3	3	3	
Тактическая	116	-	2	4	2	2	2	4	4	2	4	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	
Игровая	142	2	2	2	3	3	3	4	4	-	4	4	4	4	4	4	2	3	4	-	2	2	3	3

Контрольные и календарные игры	88	-	-	-	2	2	2	2	2	8				2	2	2	4	2	2	8				
Контрольные испытания	24	4	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	4	2	-	-
Всего часов	770	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Виды	Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь							
	Недели																							
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	5	
ОФП	3	3	3	2	2	3	3	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-		
СФП	4	4	4	3	1	1	3	2	6	5	5	4	4	4	4	2	2	2	3	2	-	1	1	
Техническая	3	3	3	2	2	3	3	1	5	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	
Тактическая	2	2	2	2	4	4	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	
Игровая	3	3	3	4	2	4	4	-	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	-	
Контрольные и календарные игры	2	2	2	2	4	2	2	8	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	4	2	8	
Контрольные испытания	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	
Всего часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка. 3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день.

1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

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

Специально-подготовительные микроциклы: 4—6,13-15, 24—27, 39-4-3.

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

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

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

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

2-е занятие (1ч)- теоретическая подготовка. 7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.
 Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка; 2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка. 7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 47.

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

Таблица 12

Примерный план-график подготовки баскетболистов первого года обучения в группах спортивного совершенствования

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь							Январь						
		Недели																																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22													
Теоретическая	64	1	-	-	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	4	3	2	2	2	2	2														
ОФП	149	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2													
СФП	193	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	6													
Техническая	255	7	6	6	6	6	6	6	5	5	3	3	3	3	4	4	4	6	6	6	6	6														
Тактическая	246	4	3	6	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	6	6	6													
Игровая	341	-	!	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	4	4													
Контрольные и календарные игры	341	-	1	-	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2														

Контрольные испытания	24	5	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	1613	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Виды	Февраль		Март					Апрель					Май					Июнь						
	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2	-	-	2	2	2	2	4	4	3	3	1	
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	7	7	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	
Техническая	4	6	6	6	6	4	4	4	7	7	5	5	5	6	5	4	4	5	5	4	4	4	4	
Тактическая	6	6	5	5	5	5	5	5	7	7	5	5	4	4	5	4	4	4	4	6	5	5	5	
Игровая	6	4	4	4	4	4	4	4	-	-	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	
Контрольные и календарные игры	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	
Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

Таблица 13

Примерный план-график подготовки баскетболистов второго года обучения в группах спортивного совершенствования

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь		Октябрь				Ноябрь				Декабрь										
		Недели																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Теоретическая	64	1	-	-	Г	1	1	1	3	2	1	1	1	1	4	3	3	2	2	2	2	2
ОФП	149	4	4	4	4	4'	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
СФП	193	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4
Техническая	301	8	7	7	7		7	7	6	6	4	4	4	4	5	6	6	7	7	7	7	7
Тактическая	292	5	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5
Игровая	387	2	3	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	7	7	6
Контрольные и календарные	387	-	1	-	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2

ПОДГОТОВК И	Недели																							
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	47	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	-	-	2	2	2	2	4	4	3	3	1	
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	7	7	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	
Техническая	6	6	7	7	7	5	5	5	8	8	8	7	7	7	7	6	6	7	6	6	6	6	6	
Тактическая	7	7	7	7	7	5	5	5	7	7	5	5	3	5	4	3	3	3	3	5	4	4	4	
Игровая	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6	6	
Контрольные и календарные игры	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка. 3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день.

1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка. 4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка. 5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;

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

2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка. 7-й день - отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле: 1-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 2-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка. 3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;

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

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	+	+	+							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактика нападения

Таблица 16

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение на двух				+	+	+	+	+	+	+

игроков										
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

Тактика защиты

Таблица 17

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча	+	+								
Противодействие выходу на свободное место	+	+								
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+							
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+			
Против сдвоенного				+	+	+	+	+	+	+

заслона										
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

Общеподготовительные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег

по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

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

2.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

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

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

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-

весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

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

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

2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 18

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	нп			ут					се	
	Год обучения									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	-		-	1	1	1	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1			1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1			4	4	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1				2	2	2	4	4
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1				2	2	2		
Профилактика травматизма в спорте	2	1	-			2	2	2	4	4
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1				1	-	-	-	-
Планирование и контроль подготовки	-	1				1	2	2	4	4

Основы техники игры и техническая подготовка	1	1				2	2	2	4	4
Основы тактики игры и тактическая подготовка						2	2	2	4	4
Физические качества и физическая подготовка	1	1				1	1	1	4	4
Спортивные соревнования	1	1				1	1	1	2	2
Правила по мини-баскетболу	-	1		-	-	-	-	-	-	-
Правила по баскетболу	-	-	-			1	1	1	-	-
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры		4	5	20	20	26	30	30	40	40
Всего часов	11	16	14	33	32	48	52	52	72	72

Темы

Физическая культура и спорт в России

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

Состояние и развитие баскетбола в России

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

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

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических

средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

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

Физические способности и физическая подготовка

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

Основы техники игры и техническая подготовка

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

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на

первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2.6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

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

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

2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

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

Воспитательные средства:

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

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

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

3. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

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

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

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

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

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

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

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

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

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

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

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

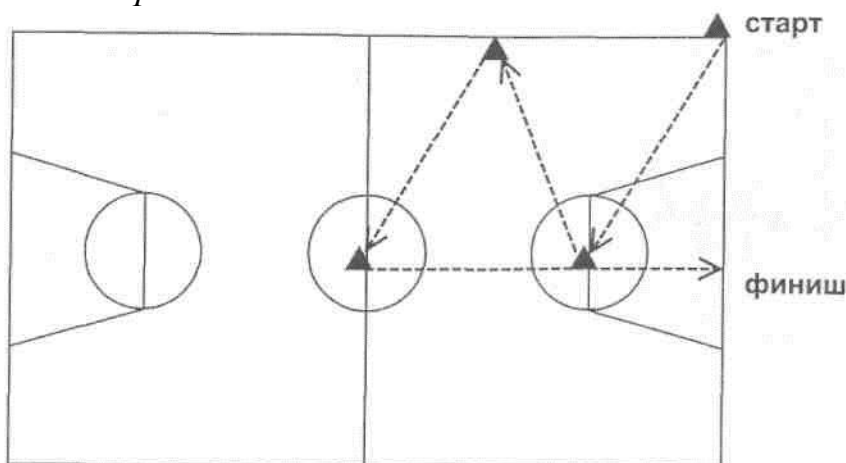
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки

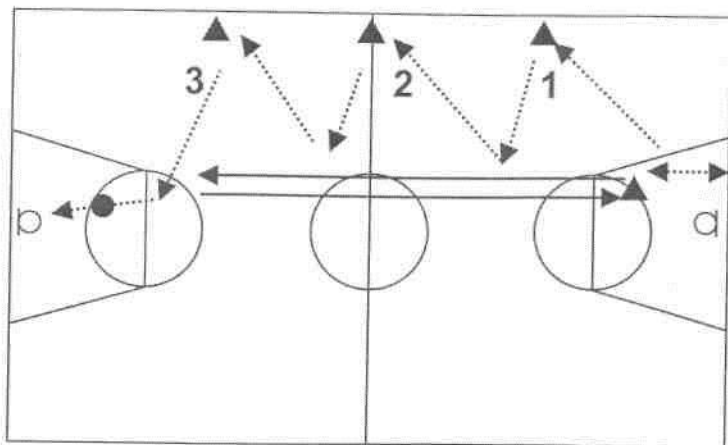


2. Скоростное ведение

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

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



4. Броски с дистанции

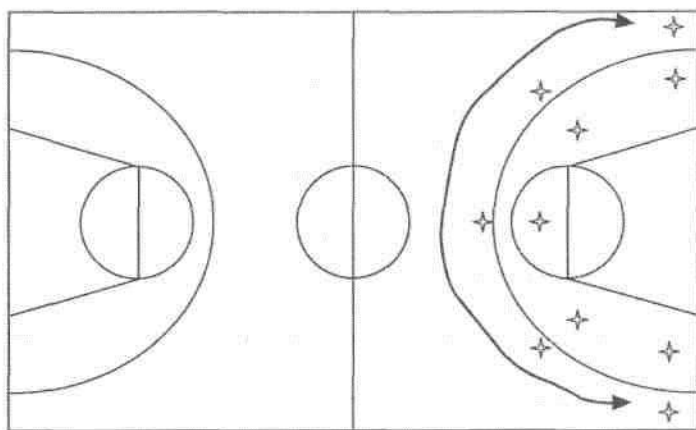
Для ГНП

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

Для УТГ, ГСС

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

Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

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

2. Прыжок с доставанием

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

рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

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

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

Общая физическая подготовка

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

Техническая подготовка

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

Таблица 19

Нормативные требования по физической подготовке

Группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (для ГНП) Бег 600 м (для УТГ) Тест Купера (для ГСС)		
	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	
ГНП	1-й год	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
	2-й год	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
	3-й год	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00

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

ЛИТЕРАТУРА

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Нормативная часть

2. Организационно-методические указания

2.1. Учебный план

2.2. План-схема годового цикла подготовки

2.3. Программный материал для практических занятий

2.4. Восстановительные мероприятия

2.5. Теоретическая подготовка

2.6. Инструкторская и судейская практика

2.7. Психологическая подготовка

2.8. Воспитательная работа

3. Контроль в процессе подготовки

4. Планирование учебно-тренировочной работы в летних спортивных лагерях

Литература

