

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Хелхем»  
Аликовского района Чувашской Республики

Рассмотрена на заседании педагогического  
совета от 17 сентября 2020 г.

Протокол № 01

Утверждена  
Приказом директора  
МАУДО «ДЮСШ «Хелхем»  
№ 27 од от 28.09.2020 г

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Баскетбол»**

*Разработана в соответствии с федеральным государственным требованиям  
(Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939)  
с учётом требования федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Баскетбол» (Приказ Минспорта России № 114 от 10.04.2013 г).*

Срок реализации программы 8 лет

Составитель:  
тренера – преподаватели  
Громов К. В.  
Иванова Н. В.  
Сорокин А. Г.

с. Ч. Сорма – 2020 г.  
с. Яндоба – 2020 г.  
с. Вотланы – 2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным Законом Российской Федерации 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Приказом Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Уставом МАУДО «ДЮСШ «Хелхем» Аликковского района Чувашской Республики.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип приемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Обеспечение в многолетнем тренировочном процессе приемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного баскетболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

*Актуальность* программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков баскетболом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

На основании нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной секции, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа типовых программ для СДЮШОР и ДЮСШ по баскетболу определены следующие

разделы учебной программы: пояснительная записка; организационно-методические указания; учебный план; план-схема годового цикла; контрольно-нормативные требования; программный материал для практических и теоретических заданий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; педагогический и врачебный контроль; инструкторская и судейская практика. В программе эти разделы объединены в две части – нормативную и методическую.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1- начальной подготовки, 2-учебно-тренировочной (табл.1).

Для всех двух этапов программный материал для практических занятий по физической подготовке не дифференцирован по годам многолетней подготовки; по технической подготовке и тактической подготовке он представлен по каждому году отдельно, даны примеры тренировочных заданий, микроциклы по принципу их преимущественной направленности на развитии, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, на обучение техник и тактике, совершенствование спортивно-технического и тактического мастерства. Изложение программного материала в отдельных случаях, для практических занятий носит характер последовательного описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

*Главная задача* данной программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовку баскетболистов высокой квалификации, резерва сборных юношеских и молодежных команд;
- повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку судей и инструкторов по баскетболу;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

## **1.Нормативная часть**

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся желающих заниматься избранным видом спорта. В группы зачисляются дети по собственному желанию, заявлению родителей или законных представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом.

Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности и физического развития. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Весь учебно-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 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.

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 являются возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

**Учебно-тренировочный этап (УТ).** Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей физической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

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

Таблица 1

### Условия комплектования учебных групп и учебно-тренировочные и соревновательные режимы

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>1. Этап начальной подготовки (НП)</i>					
1-й год	9-10	15-20	3-4	276/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)
					Выполнение норм по физической и

2 –й год	10-11	14-20	4-5	368/8	технической подготовке (не менее 40% всех видов)
3 –й год	11-12	14-20	4-5	368/8	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
<i>2. Учебно-тренировочный этап (УТ)</i>					
1-й год	12-13	12-20	5	552/12	Выполнение нормативов ОФП и СФП
2-й год	13-14	12-18	6	552/12	Выполнение нормативов ОФП и 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	1-17	12-18	8	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

Таблица 2

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

Виды соревнований	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
	До года	Свыше года		До 2-х лет	Свыше 2-х лет			
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
Отборочные	-	-	-	1-3/8	-	1-3/8	-	1-3/8
Основные	1/8	1/8	2/14	2/16	2/16	2/16	2/16	2/16
Главные	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8	1/8

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

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 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, опекал 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 амплу.

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.

В спортивной тренировке применяют следующие виды планирования: перспективное (на ряд лет), текущее (на год), и оперативное (на период, этап, месяц, занятие).

## **2.1. Система отбора.**

Отбор представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

### *1-й год обучения*

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение в соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

1-й этап (вторая половина ноября). Специально сформированная при директоре АОУДОД «ФСК» экспертная комиссия организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявление двигательных способностей детей в сложно координационных упражнениях. В форме игры проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап (через три месяца 1-го этапа, вторая половина февраля). Экспертно оценивают рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотники и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап (через два месяца 2-го этапа, конец апреля – начало мая). Принимают контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу. По итогам 3-го

этапа отбираются лучшие юные баскетболисты для выезда в летний спортивно-оздоровительный лагерь.

### ***2-й год обучения***

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды – в ноябре и апреле – по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2-40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют развития специальных способностей.

### ***3-й год обучения***

Сохраняется та же программа, что и втором году обучения, с добавлением психологического обследования (конец ноября – начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающие, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

### ***4-й, 5-й, 6-й годы обучения***

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля, изложенной в третьем разделе настоящей программы.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 3-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и уточнения.

## **2.2. Учебный план**

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

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





Теоретическая	8	8	8	16	20	20	25	25
Общая физическая	80	106	100	83	75	80	70	70
Специальная физическая	40	67	58	71	75	95	112	122
Техническая	70	93	93	94	95	95	138	140
Тактическая	30	38	49	47	77	120	111	130
Игровая	30	60	60	46	55	65	100	120
Контрольные и календарные игры	-	30	30	31	45	53	54	83
Восстановительные мероприятия	-	-	-	19	41	45	50	56
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	35	45	45	50	56
Контрольные испытания	18	12	12	14	18	20	20	20
Медицинское обследование	-	-	4	4	6	6	6	6
<b>Всего часов за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>

Таблица 5

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

Средства подготовки	Этапы подготовки							
	НП			УТ				
	до года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет			
Общая физическая	30	25	25	21	20	18	18	18
Специальная физическая	15	26	16	18	18	19	19	19
Техническая	20	21	21	20	20	17	17	17
Тактическая	15	15	15	16	16	16	16	16
Игровая	15	17	17	16	16	18	18	18
Соревнования	5	6	6	9	10	12	12	12

### 2.3. План 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. Каждый большой годичный макроцикл для группы начальной подготовки и 1-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших баскетболистов – 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

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

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

### **Номера и 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 (2ч);
- 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 (2ч);
- 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 (2ч);
- 6-й день – игровая подготовка (2 ч);
- 7-й день – отдых.

#### **Соревновательные: 19, 31, 40.**

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

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

#### **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);

7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40.**

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры подряд.

**Направленность и номера недельных микроциклов**

**для второго года обучения в учебно-тренировочных группах**

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

2-е занятие (1,5 ч) – технико-тактическая подготовка.

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

3-й день. 1-е занятие (1,5 ч) – техническая подготовка;

2-е занятие (1,5 ч) – технико-тактическая подготовка.

4-й день – отдых.

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

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

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.

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

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

4-й день – отдых.

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

2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка

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

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – 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) – 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 проводятся 3-4 игры подряд.

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

### **Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.**

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру

отводится 1,5 часа.

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

**Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42.**

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

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

### **Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 47.**

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

## **2.4. Программный материал для практических занятий.**

### **Учебный материал для всех этапов подготовки.**

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Таблица 6

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочной				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	1	2	3	4	5	6	7
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 рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
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	+	+					
1	2	3	4	5	6	7	8
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 с 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 7

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочной				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
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 8

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочной				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й

	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8
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 выходы				+	+	+	+
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 в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

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

**Упражнения для шей 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 и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазание по канату, шесту, стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и сходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение 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 руками и ногами. Кувырки вперед, назад, перекаты в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты в стороны, вперед, назад через правое, левое плечо. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня в длину, ширину с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами, предметами различной формы, разного диаметра и веса. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

**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, теннис большой, волейбол, 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, барьеров. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощением с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 минут до 1 часа (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. 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 поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. 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, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, 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 и бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу 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 метра.

**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).

## 2.5. Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта.

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 нагрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- В холодную погоду надевать спортивный костюм.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг» и использовать их во время разминки.
- При первых признаках утомления прекращать тренировку или переключаться на другой вид деятельности после соответствующего отдыха или перерыва.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические – обучение приемам психорегулирующей тренировки, обучение в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д.

Гигиенические - средства восстановления это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Обязательное соблюдение гигиенических требований к

местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико – биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

## 2.6. Теоретическая подготовка.

### Учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 9

Тема	НП			УТ					
	Год обучения								
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Физическая культура и спорт в России	1	-	-	1	1	1	1	1	
Состояние и развитие баскетбола в России.	1	-	1	1	1	1	1	1	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	-	1	1	1	1	4	4	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	-	-	1	1	2	2	2	
Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	1	-	1	1	2	2	2	
Профилактика травматизма в спорте.	1	1	1	1	1	2	2	2	
Общая характеристика спортивной подготовки	-	1	1	1	1	1	-	-	
Планирование и контроль подготовки	-	1	1	1	1	1	2	2	
Основы техники игры и техническая подготовка	1	-	1	1	1	2	2	2	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	-	-	1	1	1	2	2	2	
Физические качества и физическая подготовка	1	1	-	1	1	1	1	1	
Спортивные соревнования	-	1	-	1	1	1	1	1	
Правила по мини-баскетболу	-	1	-	1	1	-	-	-	
Правила по баскетболу	-	-	-	1	1	1	1	1	
Официальные правила ФИБА	-	-	-	1	1	1	1	1	
Установка на игру и разбор результатов игры	-	1	1	1	5	2	3	3	
<b>Всего часов в год</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	

### Темы

#### Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. 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 нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

#### Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к

конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятия о гигиене. 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. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастике для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. 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 после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. 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 период 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 спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая 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. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

### **Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, Фомы 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. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятия выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней тренировки.

### **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 вариативность. 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 города школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### **2.7. Инструкторская и судейская практика**

В течении всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает 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 протоколы игр.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по учреждению.

#### **2.8. Психологическая подготовка**

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

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

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

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

### **2.9. Воспитательная работа**

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;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием в группу вновь поступивших учащихся;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (видео и телевидение) их обсуждение в команде;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами баскетболистами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; тематические беседы, диспуты;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет, связанных с деятельностью занимающихся и их достижениями в спорте;
- родительские собрания.

## **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.

### **Указания к выполнению контрольных упражнений**

#### **Техническая подготовка**

##### **1. Передвижение**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной



линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки*

## **2. Скоростное ведение**

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

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр.  $25^M + 4_{\text{поп.}} = 21^M$ ).

## **3. Передачи мяча**

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

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

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч*

ОМУ:

1) для ГНП

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

2) для УТГ

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

Фиксируется общее время и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с (Пр.  $30^M + 2_{\text{поп.}} = 28^M$ ).

## **4. Броски с дистанции**

Для ГНП

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

Фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

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 течении 40 с. по окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

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

Общая физическая подготовка

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

Техническая подготовка

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

### Нормативные требования по физической подготовке

Таблица 10

Группы		Прыжки в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300м. (для ГНП) Бег 600м (для УТГ) Тест Купера	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	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
УТГ	1-й год	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
	2-й год	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
	3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
	4-й год	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37

### Нормативные требования по технической подготовке

Таблица 11

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное движение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
ГНП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
УТГ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70

### Литература.

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М.Портнова. - М.,1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова. - М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ Под редакцией Ю.Д.Железняк. - М.,1984.
7. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009.
8. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений / Д.И.Нестеровский. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
9. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. М.: ТВТ Дивизион, 2008.
10. Пайе Баррел, Пайе Патрик. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных. пер. с англ. М.: ТВТ Дивизион, 2008.
11. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е.Р.Яхонтов. 4-е изд., стереотипное; СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп-СПб, 2008.
12. Баскетбол: шаги к успеху / Холл Висел; пер. с англ. В.А.Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ № 114 от 10.04.2013.