

СОГЛАСОВАНО: на
заседании
Методического
совета протокол № 2
«26» августа 2016 г.



Семитко С.Е.

03 сентября 2016 г.

4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по теме «Баскетбол»

Всего часов: 68ч.,
2 часа в неделю

Составитель :
учитель физкультуры высшей категории
Панов С.И.

Пояснительная записка.

Настоящая программа является основным нормативно-правовым документом, определяющим содержание тренировочной и воспитательной работы в многолетней подготовке обучающихся на секции баскетбола в ЧОУ гимназия «Томь». Предметом изучения программы является баскетбол.

Программа написана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом об образовании;
- Федеральным законом о физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Уставом ЧОУ гимназия «Томь», регулирующим нормативно-правовую деятельность.
- Примерными программами для системы дополнительного образования детей по баскетболу.

Актуальность программы в системном подходе, объединяющем духовно-нравственное, интеллектуальное и физическое развитие подрастающего поколения.

Новизна программы заключается в ее возможности организовывать воспитательный процесс на любом уровне и в различных структурах: образовательное учреждение, общественная организация, клуб по месту жительства и т.д. Схема проведения программных мероприятий едина для любой структуры, независимо от количественной составляющей и системы организации управления.

Отличительная особенность программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол, занимаясь в одной группе.

Цель программы: обучение баскетболу, оказание педагогам методической помощи в планировании и организации учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- Вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс
- Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики баскетбола.
- Определение каждому обучающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация их подготовки.
- Приучение к соревновательным условиям.
- Приобретение навыков инструктора-общественника, организации и проведению соревнований по баскетболу.
- Выполнение контрольных нормативов и разрядов.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление состояния здоровья детей и подростков, закаливание организма;
- Обеспечение содержательного досуга детей;
- Рост популярности баскетбола как массового вида спорта;
- Обеспечение успешного выступления учащихся во всех проводимых соревнованиях;

Учебный материал

Задачи и преимущественная направленность обучения:

- Укрепление здоровья, развитие разносторонней физической подготовленности;
- Воспитание интереса к занятиям спортом и баскетболом;
- Приобретение разносторонней физической подготовки на основе комплексного применения физических упражнений;
- Обучение правилам игры;
- Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Теоретическая подготовка

ТЕМА РАЗВИТИЕ БАСКЕТБОЛА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.

Развитие баскетбола в России. Российские соревнования по баскетболу: Чемпионат России. Кубок России. Участие российских баскетбольных команд на международной арене.

ТЕМА СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма, влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий баскетболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов

ТЕМА ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

ТЕМА ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ. ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ. Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для спортсмена. Особенности спортивного травматизма, оказание первой помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом.

ТЕМА ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма, воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для юных баскетболистов.

ТЕМА ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения

мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность, быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

ТЕМА ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения "вне игры".

ТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Моральные качества, присущие спортсмену: смелость, решительность, настойчивость. Умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке баскетболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства баскетболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением больших физических нагрузок.

ТЕМА ПРАВИЛА ИГРЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр.

ТЕМА МЕСТА ЗАНЯТИЙ, ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Инструктажи по технике безопасности и охране труда.

Общая физическая подготовка.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать такие качества как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности.

Для этого применяются широкий комплекс обще развивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо- влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;

- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, вправо, влево;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.
- имитация передвижений в игровой стойке вправо- влево, вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения, и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднятие ног за голову из положения лежа на спине;
- поднятие туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- отжимание.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (вело колеса, мяч, размещенный на оси и т. п.).

Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- упражнение с набивными мячами,
- гимнастическими палками,
- гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка).

- висы, упоры, подтягивания,
- лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи.

- Упражнения со скакалками,
- с гантелями, набивными мячами.

Легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорением 30-100 метров, низкий старт.
- челночный и эстафетный бег.
- прыжки в высоту, длину.
- метание малого мяча в стену, в цель.
- бег с препятствиями.
- бег в чередовании с ходьбой до 1000 метров.
- кросс 100-3000 м.

Ходьба на лыжах, катание на коньках. Плавание.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки с места с максимальной скоростью: 5, 10, 15 метров.
- то же, но с изменением исходного положения: боком, спиной, лицом к стартовой линии, из положения сидя, лежа.
- стартовые рывки с мячом, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- бег с остановками и резким изменением направления.
- челночный бег на 5, 10 метров.
- то же, но бег спиной, боком, приставными шагами.
- то же, но с отягощением.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

- одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногами,
- доставание руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца)
- спрыгивание с возвышения с последующим прыжком через планку, прыжки в глубину.
- подпрыгивание на месте в яме с песком на одной и двух ногах.
- прыжки по наклонной плоскости, по ступенькам с максимальной скоростью.
- разнообразные прыжки со скакалкой
- многоскоки на матах, по песку.

Упражнения с отягощениями:

- с набивными мячами, передачи различными способами одной и двумя руками.
- ходьба в полуприседе с набивными мячами, прыжки в полуприседе вверх, вперед, назад.
- выпрыгивание из полуприседа сериями, с паузами между ними.
- приседания со штангой на плечах, подскоки, выпрыгивания из приседа.
- упражнения с гантелями на мышцы плечевого пояса.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры, игровые упражнения.

Упражнения для воспитания специфической координации.

- ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков, кувырков.
- ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, после прыжка, кувырка.
- ловля мячей летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.
- действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина.
- ловля и передача мяча после кувырка, с последовательным выполнением нескольких кувырков.
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность.

Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандером.

Упражнения с резиновыми амортизаторами.

Техника и тактика игры.

Передачи — самый простой и эффективный способ передвижения мяча к корзине противника.

Основные виды передачи:

- двумя руками от груди;
- двумя руками над головой;
- одной рукой снизу;
- одной рукой от плеча;
- одной и двумя руками с отскоком от пола.

Чтобы поймать мяч, нужно вытянуть к нему руки с расставленными пальцами и, как только он коснется пальцев, согнуть руки, притягивая мяч к груди. Техника самих передач проста. Они требуют не большого замаха «выбрасывающего» движения рукой или руками с мячом в направлении партнера. Передачи выполняются быстро и точно, их целью должен быть промежуток от пояса до подбородка партнера или специально вытянутая рука. Чтобы противник не перехватил мяч, передачу нужно маскировать, глядя в сторону от партнера и следя за ним периферическим зрением. При выполнении передачи нужно придать мячу легкое обратное вращение за счет энергичного завершающего движения кистями или кистью передающей руки. После выпуска мяча пальцы должны быть направлены на партнера. Это способствует точности передачи.

Передача мяча двумя руками от груди.

- подготовительная фаза: кисти рук с расставленными пальцами свободно охватывает мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.
- основная фаза: мяч посылают резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.
- завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

Передача двумя руками сверху.

Чаще всего используют на среднее расстояние при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его партнеру через руки защитника.

- подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнутыми руками над головой и заносит его за голову.
- основная фаза: игрок резким движением руками, разгибая их в локтевых суставах и делая захлестывающее движение кистями, направляет мяч партнеру.

Передача одной рукой снизу.

Выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда противник усиленно старается перехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника.

- подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мячом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый пальцами и центробежной силой.
- основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрывающего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

Передача одной рукой от плеча.

Наиболее распространенный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минимальное время для замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне.

- подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передаче правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой), так чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха.
- основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же выпрямляют и одновременно выполняют захлестывающее движение кистью и поворотом туловища.
- завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а затем расслабленно опускается вниз, игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодействия соперника, баскетболисты используют так называемые скрытые передачи, которые позволяют замаскировать истинное направление. Скрытыми эти передачи называют по тому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении частично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет сопернику перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скрытых передач:

- передачи под рукой,

- передачи за спиной,
- передачи из-за плеча.

Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой, рука с мячом движется скрытно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основное движение в передаче за спиной это замах слегка согнутой рукой назад за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или противоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

Несколько основных правил, необходимых соблюдать при передаче и ловле мяча.

- 1 Вытягивай руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
- 2 Расставь пальцы в сторону, образуя ими полусферу.
- 3 Согни руки в локтях после того, как мяч коснется кончиков пальцев.
- 4 Выходи навстречу летящему мячу.
- 5 Не допускай небрежности при выполнении передач.
- 6 При передачах действуй решительно.
- 7 При выпуске мяча контролируй его пальцами.
- 8 Передавай мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в данное время.
- 9 Маскируй передачу, смотря в сторону от партнера, принимающего мяч, а не на него.
- 10 Не стой после передачи. Выходи на свободное место.

Ведение мяча.

Умелое владение ведением приносит большую пользу команде. Толчок мяча в пол осуществляется главным образом движением пальцев и кисти. Во время движения голову надо держать пониженой, чтобы видеть других игроков и площадку в целом. Мяч нужно контролировать боковым периферическим зрением. Игрок при ведении должен располагаться между мячом и защитником. Ноги его согнуты, а тело наклонено вперед. Такое положение укрывает мяч от защитника, обеспечивает достаточную скорость и позволяет избежать ошибок при ведении.

Надо учиться вести мяч одинаково уверенно правой и левой рукой и передачи делать не останавливаясь. После того как будут освоены основные правила ведения, следует обратить внимание на изучение более сложных элементов владения мячом

- «**финтов**» (вертушка, перевод мяча под ногой, перевод мяча за спиной),
- «**рваный темп**» (ведение с резким изменением направления движения вправо или влево и переводом мяча с одной руки на другую перед собой; ведение с изменением скорости и длины шагов; ведение с переводом мяча за спиной на другую руку)

Обводка с изменением скорости: К неожиданным изменениям скорости прибегают для того чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Обводка с изменением направления: Используют ее, главным образом, для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Изменяют направление таким образом: кисть накладывают на различные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча. Широко используется способ обводки соперника с переводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под

ногой.

Несколько правил, которые необходимо знать при ведении мяча.

- 1 Голову нужно держать поднятой и вести мяч без зрительного контроля.
- 2 Контролируй мяч пальцами.
- 3 Снижай высоту отскока мяча при подходе к сопернику.
- 4 Не ударяй мячом в пол, если не хочешь продвинуться.
- 5 Сохраняй низкую стойку и равновесие.
- 6 Укрывай мяч от защитника корпусом.
- 7 Будь готов сделать передачу или бросок по кольцу.

Броски.

Подготовка к выполнению броска составляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее главная цель. Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска, с учетом индивидуальных способностей игрока.

Существует несколько видов броска по кольцу:

- бросок одной рукой с места;
- бросок в прыжке;
- бросок с двух шагов одной рукой сверху (снизу);
- бросок «крюком» (полукрюком).

Бросок одной рукой с места.

Начинать нужно с изучения основных фаз выполнения броска одной рукой с места. Мяч находится спереди над головой. Бросающая рука лежит на мяче сзади. Поддерживающая рука находится сбоку на мяче для надежного контроля. Мяч удерживается только пальцами, не касаясь ладоней. Ноги расставлены примерно на ширину плеч и слегка согнуты в коленях. Локоть бросающей руки направлен прямо на кольцо. Начиная выполнять бросок, игрок постепенно разгибает ноги, затем локоть и завершает бросок кистью, придавая мячу легкое обратное вращение. После броска указательный палец бросающей руки смотрит прямо на кольцо.

После того как освоен новый вид броска, следует переходить к изучению броска с движением после ведения с двух шагов.

- подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под которым ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим – игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться вертикально вверх. При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и переключают на повернутую кисть правой руки.
- основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального приближения мяча к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.
- завершающая фаза: игрок приземляется на согнутые ноги недалеко от кольца, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

Практика показывает, что игроки, которые быстрее остальных осваивают этот элемент, в будущем на много опережают своих сверстников в изучении других, наиболее сложных элементов баскетбола.

Бросок одной рукой сверху в прыжке.

- подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над головой, поддерживая его левой рукой сбоку – сверху.
- основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты. При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед – вверх и энергичным, но плавным движением кисти пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и составлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкновения с защитником. Большое значение в состязании приобретает быстрота выполнения броска (скорострельность)

Бросок одной рукой крюком.

Этот бросок часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при активном противодействии высокорослого противника.

- подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторону соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сгибая левую ногу. Мяч лежит на согнутой кисти опущенной правой руки и поддерживается сверху левой рукой, голову поворачивают к корзине.
- основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и дугообразным движением поднимает вверх. Левая, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы огораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтягивают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Направляют его в корзину над головой. При такой опеке и подстраховке некоторые центровые предпочитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону – вверх от защитника и затем одной рукой проводят лишь заключительную часть дуги, т.е. бросают мяч «полукрюком».

Бросок одной рукой снизу.

Этот бросок выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыжке под руками накрывающего мяч защитника. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита соперника.

Добивание мяча.

В ряде игровых положений, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке двумя руками или одной. При добивании одной рукой, баскетболисту удастся достать мяч в более высокой точке. Выпрыгнув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одновременно выполняя мягкое завершающее движение кистью и пальцами (без шлепка). Когда же мяч находится совсем близко к кольцу, то лучше посылать его коротким толчком без задержки на кисти.

Несколько советов игроку, бросающему по кольцу.

- 1 Выполняй броски быстро.
- 2 В исходном положении перед броском удерживай мяч грудью, близко к туловищу.
- 3 Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.
- 4 Выпускай мяч через указательный палец.

- 5 Постоянно удерживай взгляд на цели.
- 6 Полностью сосредоточься на броске.
- 7 Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Тактика защиты.

Тактика защиты базируется на двух основных системах игры – личной и зонной.

При личной защите каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения, в случае успешного применения нападавшим заслонов важно, чтобы защитники были готовы и не оставили противника неприкрытыми.

Другие принципы лежат в основе зонной защиты, в которой каждый игрок отвечает за охрану определенного участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем любому игроку противника. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Выбор защиты зависит от способностей баскетболистов, избранной тактики и сложившейся в игре ситуации. Можно применять принципы личной, зонной, а также смешанной защиты (т.е. один или два защитника играют «лично» против сильных нападающих, а остальные игроки стоят «зоной»). Кроме того, защита может быть пассивной или оказывать активное давление на соперника. При пассивной защите команда охраняет ближайшие подступы к кольцу, разрешая противнику выполнять дальние броски. Если они окажутся неудачными, защитникам легче овладеть отскочившим от кольца мячом. При активной защите команда стремится отобрать мяч у нападающих и помешать выполнению бросков.

Защита, распространяющая принципы активной игры на всю площадку, получила название **прессинг**. Защитники действуют активно даже за пределами дистанции возможных бросков. Активное давление оказывается на противника сразу же, как только он овладевает мячом. Прессинг также может использовать принципы личной, зонной защиты или комбинацию тех и других. Следует помнить, что сила командной защиты определяется индивидуальными действиями каждого игрока.

Защита против игрока с мячом.

Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо на поле подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений – финтов.

Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действия нападающего. Игроющему в защите нужно быть очень внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по кольцу, иначе нападающий легко уйдет от него.

Защита против игрока без мяча.

Положение тела при защите против игрока без мяча должно быть таким, чтобы защитник, не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного и игрока с мячом. При держании игрока без мяча в позиции центрального, когда он располагается неподалеку от щита спиной к нему, защитник не должен оставаться за спиной нападающего. Он двигается сбоку от нападающего со стороны мяча и мешает ему получить передачу.

Очень важно постоянно видеть мяч своего подопечного. Если потерять из виду мяч,

противник может передать его над годовой защитника. А потерять из виду подопечного – значит позволить противнику создать численное превосходство под щитом.

После броска последней обязанностью защитника является блокирование (отсекание соперника от кольца) своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске.

Несколько советов защитнику.

- 1 Всегда сохраняй равновесие и защитную стойку.
- 2 Никогда не перекрещивай ног и не делай глубоких выпадов.
- 3 Играя против нападающего без мяча, удерживай в поле зрения и мяч и подопечного.
- 4 Не играй в защите со спущенными руками.
- 5 Будь постоянно готов оказать помощь партнеру.
- 6 Никогда не отдыхай в защите.
- 7 Переключайся на игрока с мячом, если он остался неприкрытым и угрожает кольцу.
- 8 Постоянно подсказывай партнерам, с какой стороны можешь оказать помощь.
- 9 Быстро переходи к защитным действиям при потере и после забитого мяча.

Тактика нападения.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создать условия для броска по кольцу одному из игроков команды. Проще всего это сделать, используя быстрый прорыв, при котором команда при первой же возможности стремится быстро продвинуть мяч вперед и атаковать противника раньше, чем защита успеет вернуться назад. В результате создается численное превосходство нападающих над защитниками. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Численное превосходство возникает и тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих – против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под кольцом противника. Как правило тактику быстрого прорыва используют команды, не имеющие в своем составе высокорослых игроков, делая ставку на скоростные качества своих защитников. Основной составляющей быстрого прорыва является грамотная, самоотверженная игра в защите.

После броска по кольцу, защитники должны отсечь нападение от щита и подобрав мяч организовать быстрый прорыв. Даже проигрывая в росте, игрок, грамотно сыгравший в защите (вовремя поставив спину сопернику), имеет больше шансов подобрать мяч отскочивший от щита. Поэтому отработку именно этих двух игровых элементов (отсечение и быстрый прорыв) следует взять на вооружение преподавателям не имеющим в своей команде высоких игроков.

Если команде не удалось использовать быстрый прорыв, можно применить одну из форм позиционного направления, при котором нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопление игроков в одном месте.

В баскетболе не существует формальных позиций, как например, в волейболе. Невысокие, более подвижные игроки действуют в глубине площадки, в шести или более метрах от кольца противника. Их условно называют защитниками (разыгрывающими). Высокие игроки, обычно располагаются по краям или углам площадки, называются нападающими, а самые высокие возле кольца, называются центровыми.

Основным тактическим ограничением при формировании расстановки в позиционном нападении является необходимость иметь по крайней мере одного защитника, который должен

доставить мяч в зону нападения и начать атаку, а так же подстраховать команду в защите против быстрого прорыва в случае неожиданной потере мяча.

Действия игроков в позиционном нападении базируется на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча – к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к кольце, стараясь обойти защитника и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяют эти тактики в зависимости от ситуации, возникающей на площадке.

Если команда противника использует зонную защиту, то главной задачей нападающей команды будет являться игра, направленная на то, чтобы растянуть оборону соперника путем быстрых, точных передач. Игроки в нападении становятся по возможности шире. Розыгрыш мяча идет до тех пор, пока кто-нибудь из нападающих не окажется в более выгодной позиции для атаки кольца. При этом стоит заметить, что игроки в нападении постоянно находятся в движении, вводя в заблуждение команду противника и открываясь на свободное место для получения мяча.

Если команда соперника использует в защите личную опеку, то игроки нападения должны открываться на свободные места путем постановки друг другу заслонов. Здесь важное место отводится индивидуальному развитию в нападении каждого игрока. Игрок, получив мяч, должен уметь грамотно распорядиться им и всегда быть готовым к обыгрышу своего противника согласно амплуа. Разыгрывающий на дриблинг удерживает мяч, выжидая пока кто-нибудь из партнеров не освободится на свободное место. В арсенале каждой команды, как правило, есть несколько комбинаций против личной защиты соперника. Эти комбинации основаны на взаимодействиях игроков нападения (путем постановки друг другу заслонов) результатом которых служит выход одного из нападающих на выгодную позицию для свободного получения мяча и атаки кольца соперника.

Советы нападающему.

- 1 Бережно относись к мячу в нападении. Каждая атака команды должна закончиться броском.
- 2 Быстро двигай мяч в зону нападения, используя ведение или передачу мяча.
- 3 Действуй спокойно, уверенно и быстро.
- 4 Избегай фолов в нападении.
- 5 Постоянно двигайся, держи своего защитника в напряжении.
- 6 Никогда не допускай передач поперек площадки.
- 7 После потери мяча умей быстро вернуться в защиту.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

| Наименование упражнения | возраст | Юноши | | | Девушки | | |
|-------------------------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | удовл | хорошо | отлично | удовл | хорошо | отлично |
| Бег 30 метров | 7 лет | 7,5 | 7,3-6,2 | 5,6 | 7,5 | 7,3-6,2 | 5,6 |
| | 8 лет | 7,0 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 |
| | 9 лет | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 |
| Бег 60 метров | 10 лет | 11,8 | 11,2 | 10,6 | 12,2 | 11,2 | 10,6 |
| | 11 лет | 11,4 | 10,6 | 10,0 | 11,4 | 10,6 | 10,0 |
| | 12 лет | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,4 | 9,8 |
| | 13 лет | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 11,0 | 10,2 | 9,4 |
| | 14 лет | 10,5 | 9,7 | 8,8 | 10,7 | 9,7 | 8,8 |
| | 15 лет | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 10,5 | 9,2 | 8,4 |
| Бег 100 метров | 16 лет | 15,5 | 14,9 | 14,5 | 17,8 | 17,0 | 16,5 |
| | 17 лет | 15,0 | 14,5 | 14,2 | 17,0 | 16,5 | 16,0 |

| | | | | | | | |
|---|--------|------|-----------|------|------|-----------|------|
| | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места | 10 лет | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-150 | 170 |
| | 11 лет | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-170 | 185 |
| | 12 лет | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | 13 лет | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| | 14 лет | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-185 | 200 |
| | 15 лет | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| | 16 лет | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 170-190 | 210 |
| | 17 лет | 190 | 205-220 | 240 | 165 | 170-200 | 210 |
| Подтягивание (юноши) подъем туловища за 30 секунд (девушки) | 10 лет | 1 | 3-4 | 5 | 8 | 9-17 | 18 |
| | 11 лет | 1 | 4-5 | 6 | 9 | 10-18 | 19 |
| | 12 лет | 1 | 4-6 | 7 | 9 | 10-18 | 19 |
| | 13 лет | 1 | 5-6 | 8 | 9 | 10-19 | 20 |
| | 14 лет | 2 | 6-7 | 9 | 9 | 10-19 | 20 |
| | 15 лет | 3 | 7-8 | 10 | 10 | 11-20 | 21 |
| | 16 лет | 4 | 8-9 | 11 | 10 | 11-20 | 21 |
| | 17 лет | 5 | 9-10 | 12 | 10 | 11-21 | 22 |
| Бег 1000 м | 10 лет | 8,01 | 5,01-8,00 | 5,00 | 8,31 | 5,31-8,30 | 5,30 |
| | 11 лет | 7,46 | 4,47-7,45 | 4,46 | 8,21 | 5,21-8,20 | 5,20 |
| | 12 лет | 7,31 | 4,31-7,30 | 4,30 | 8,11 | 5,11-8,10 | 5,10 |
| | 13 лет | 7,16 | 4,21-7,15 | 4,20 | 8,01 | 5,01-8,00 | 5,00 |
| | 14 лет | 7,01 | 4,11-7,00 | 4,10 | 7,51 | 4,51-7,50 | 4,50 |
| | 15 лет | 6,46 | 3,56-6,45 | 3,55 | 7,41 | 4,41-7,40 | 4,40 |
| | 16 лет | 6,31 | 3,37-6,30 | 3,36 | 7,31 | 4,31-7,30 | 4,30 |
| | 17 лет | 6,16 | 3,21-6,15 | 3,20 | 7,21 | 4,21-7,20 | 4,20 |
| Челночный бег | 10 лет | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 |
| | 11 лет | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| | 12 лет | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,4 | 10,0 | 9,6-9,0 | 8,8 |
| | 13 лет | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| | 14 лет | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
| | 15 лет | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| | 16 лет | 8,2 | 8,0-7,6 | 7,3 | 9,7 | 9,2-8,7 | 8,4 |
| | 17 лет | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,1-8,6 | 8,3 |

Контрольные нормативы по технической подготовке.

| Наименование упражнений | возраст | юноши | | | девушки | | |
|------------------------------------|---------|-------|------|------|---------|------|------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 40 сек (1 попытка в метрах) | 10 лет | 145 | 150 | 155 | 140 | 145 | 150 |
| | 11 лет | 150 | 165 | 170 | 150 | 155 | 160 |
| | 12 лет | 170 | 175 | 180 | 165 | 170 | 175 |
| Сумма двух попыток (в метрах) | 13 лет | 350 | 360 | 370 | 340 | 350 | 360 |
| | 14 лет | 360 | 370 | 380 | 340 | 350 | 360 |
| | 15 лет | 360 | 375 | 385 | 345 | 355 | 365 |
| | 16 лет | 385 | 390 | 395 | 345 | 355 | 365 |
| | 17 лет | 390 | 395 | 405 | 360 | 365 | 370 |
| Штрафные из 21 броска | 10 лет | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| | 11 лет | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| | 12 лет | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 |
| | 13 лет | 9 | 10 | 11 | 9 | 10 | 11 |
| | 14 лет | 10 | 11 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| | 15 лет | 11 | 12 | 14 | 10 | 11 | 13 |
| | 16 лет | 12 | 13 | 15 | 11 | 12 | 14 |
| | 17 лет | 13 | 14 | 16 | 12 | 13 | 15 |
| Кросс 300 метров | 10 лет | 70 | 65 | 60 | 70 | 65 | 60 |
| | 11 лет | 60 | 55 | 52 | 65 | 50 | 55 |
| | 12 лет | 60 | 57 | 50 | 65 | 57 | 53 |
| Кросс 600 метров | 13 лет | 2.18 | 2.15 | 2.10 | 2.35 | 2.30 | 2.26 |
| | 14 лет | 2.15 | 2.10 | 2.00 | 2.30 | 2.25 | 2.20 |
| | 15 лет | 2.00 | 1.50 | 1.46 | 2.33 | 2.23 | 2.18 |
| | 16 лет | 1.58 | 1.52 | 1.42 | 2.25 | 2.20 | 2.16 |
| | 17 лет | 1.50 | 1.40 | 1.35 | 2.05 | 2.10 | 2.14 |

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной реализовать себя в любых условиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В учебно-тренировочный процесс целесообразно вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. При использовании их необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки спортсменов в решающей степени зависит от их психических особенностей и этапа обучения.

Оценка психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений и анализа материалов, характеризующих личность спортсмена (дневник тренировок, протоколы соревнований, психологические тесты). Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс.

Психологическая подготовка-это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях.
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев, вытекает из специфики баскетбола, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектование команды.
- адаптация к условиям соревнований, игрок должен эффективно применять в игре и на соревнованиях, все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

Настройка на игру и методики руководства командой в игре, правильное использование установок на игру, разбор проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Средства и методы, посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
- специальные знания в области психологии, техники и тактики игры, методики спортивной тренировки.
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
- обсуждение в коллективе.
- проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
- участие в контрольных играх с гандикапом.
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки.
- соревновательный метод.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, прилежное поведение во время учебно-тренировочного занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание преподавателю. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение в процессе занятий со спортсменами является интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальных знаний в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса:

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение тренера с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице тренера человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе спортсмена, его характера, увлечениях, привычках. Тренеру необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Тренер должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи спортивному коллективу, к ведению вне секционной работы с

ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия проводимые с участием родителей несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала тренера в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Восстановительные средства и мероприятия.

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в современной спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К **педагогическим средствам восстановления** относятся: рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из **психологических средств**, использующихся в современной подготовке спортсменов и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К **медико-биологическим средствам восстановления** относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

В тренировке рекомендуется использовать, следующие восстановительные средства не зависимо от периода годичного цикла подготовки и этапа обучения:

- душ после учебно-тренировочного занятия;
- соблюдение режима дня и питания;
- посещение раз в неделю русской парной или сауны (как правило, в четверг);
- посещение раз в неделю плавательного бассейна (как правило, в воскресенье);
- витаминизация в зимне-весенний период;
- гигиеническая обработка мозолей на руках.

Остальные средства восстановления применяются по мере необходимости.

Оборудование и инвентарь.

1. Для обучения детей в секции баскетбола необходим следующий инвентарь и оборудование:
2. Спортивный зал, размеры 12x24 метра, с разметкой для игрового поля.
3. Баскетбольные щиты: размером 1.80 м по горизонтали и 1.05 м по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2.90 м от пола.
4. Кольцо: прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45.7 см, окрашен в оранжевый

цвет. Никакое усилие, прикладываемое к кольцу, не должно передаваться непосредственно на щит.

5. Мяч: должен иметь форму сферы и быть установленного оттенка оранжевого цвета, и иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных швами. Вес мяча не менее 567 грамм и не более 650 грамм. Длина окружности не менее 76.9 см и не более 78 см. (размер 7)

6. Игровые часы и секундомеры.

7. Сигналы, табло счета, индикатор фолов команды.

8. Гимнастические снаряды, скамейки, маты, канат.

Используемая литература.

1. Баскетбол. «Научись играть и стань звездой» МАК Медиа 2001 год.
2. «Юный баскетболист» Физкультура и спорт 1987 год.
3. «Баскетбол. Секреты мастера» Гомельский А.Я. Москва 1997 год.
4. «Капитан великой команды» Вальдемарас Хомичус. Москва 2001 год.
5. «Баскетбол для начинающих» Астрель 2002 год.
6. Примерная программа для системы дополнительного образования детей ДЮСШ и СДЮСШОР.