Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

О.В. Молокова, М.М. Пимкин

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)

Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
по специальности
49.02.01 – физическая культура

Екатеринбург
2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Пимкин М.М., Молокова О.В. Избранный вид спорта. Спортивные игры (баскетбол). Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениюю подготовки 49.03.01 «Физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 89 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Пимкин М.М., Молокова О.В., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……..…4

Примерная программа учебной дисциплины……9

Краткий курс лекций ……..21

Примерные практические занятия ……12

Вопросы к зачету …… 26

Список рекомендуемой литературы …….28

ВВЕДЕНИЕ

Задачами курса являются овладение студентами комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют им успешно самостоятельно реализоваться в педагогической и организационной деятельности в сфере физической культуры и

спорта на предметной основе той или иной спортивной игры, при опоре на специфику спортивных игр и конкретный учебный материал.

Содержание учебной работы по спортивным играм является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов вуза. Будущий педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения, применять на практике и осуществлять поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых.

Непременным условием успешной деятельности педагога, преподавателя физической культуры является уверенное овладение навыками спортивных игр, знание структуры игры, техники и тактики. Дисциплина «Спортивные игры» представляет специальный учебный предмет, который раскрывает вопросы истории, теории и методики спортивных игр; как общие основы обучения в спортивных играх реализуются конкретно в каждой спортивной игре с учетом ее специфики; теории и методике обучения технике, тактике, игровой и соревновательной деятельности с учетом специфики спортивных игр, структуры соревновательной деятельности в игровых видах спорта.

*Цель дисциплины***:** познакомить студентов с методикой проведения спортивных игр;

Задачи дисциплины:

- Формирование навыков организации игровой деятельности;
- Знакомство с методикой обучения спортивным играм;
- Обеспечение безопасности проведения массовых спортивных мероприятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

49.02.01 –физическая культура

Наименование результата обучения	**Код компетенции**

Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	ОК 1.
Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	ОК 2.
Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	ОК 3.
Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	ОК 4.
Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	ОК 5.
Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	ОК 6.
Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно - тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий	ОК 7.
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	ОК 8.
Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	ОК 9.
Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	ОК 10.
Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	ОК 11.
Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности	ОК 12.
Определять цели и задачи, планировать учебно - тренировочные занятия	ПК1.1.
Проводить учебно - тренировочные занятия	ПК1.2.
Руководить соревновательной деятельностью спортсменов	ПК1.3.
Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно - тренировочных занятиях и соревнованиях	ПК1.4.

Анализировать учебно - тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	ПК1.5.
Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	ПК1.6.
Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	ПК1.7.
Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	ПК1.8.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
иметь практический опыт:

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

использовать различные методы, приемы и формы организации учебно - тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

устанавливать педагогические целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс тренировочной и соревновательной деятельности;

использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно - тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий в избранном виде спорта;

методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

организационно - педагогические и психологические и основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

методы и методики педагогического контроля на учебно - тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

разновидности физкультурно - спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно - спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Дисциплина «Избранный вид спорта – Спортивные игры» относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение учебно - тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» (МДК.01.01«Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»)

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Избранный вид спорта – Спортивные игры» изучается на 2-4 курсах. Максимальная учебная нагрузка составляет 728 часов, из них 486 часов – аудиторная нагрузка и 242 часа – самостоятельная работа. Производственная практика (по профилю специальности) – 180 часов. Итоговый контроль – зачет и экзамен.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Избранный вид спорта - Спортивные игры» включает 15 тем, которые дают представление об основных особенностях организации спортивных игр в различных возрастных и нозологических группах в профессиональной педагогической сфере.

49.02.01 – физическая культура

2 курс		
Тема 1.1 **Введение.**	**Содержание**	
	1.	Задачи и содержание МДК «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов».
	2.	История возникновения баскетбола.
	3.	Основные этапы развития баскетбола.
	4.	Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снарядов в баскетболе.
	5.	Разновидности баскетбола, их характеристика.
	6.	Основные понятия и терминология.
	7.	Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.
Тема 1.2 **Меры безопасности и профилактика травматизма.**	**Содержание**	
	1.	Причины травматизма на занятиях по баскетболу. Предупреждение травматизма на занятиях.
	2.	Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
	3.	Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.
	Практические занятия	
	1.	Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях по баскетболу. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
	2.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
Тема1.3 **Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий баскетболом, особенности их эксплуатации.
	2.	Оборудование, инвентарь, тренажеры в баскетболе.
	3.	Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в баскетболе.
	Практические занятия	
	1.	Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.
Тема 1.4 **Основы спортивной тренировки в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Цель и задачи спортивной тренировки.
	2.	Принципы спортивной тренировки.
	3.	Мотивы занятий баскетболом. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.
	4.	Средства и методы спортивной тренировки.
	9.	Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности спортсмена.
	Практические занятия	
	1.	Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий. Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач.
Тема 1.5 **Основы техники баскетбола**	**Содержание**	
	1.	Понятия «техническая подготовка», «спортивная техника».
	2.	Роль спортивной техники в баскетболе. Требования к спортивной технике.
	3.	Задачи, средства технической подготовки баскетболиста. Общая и специальная техническая подготовка.
	Практические занятия	

	1.	Изучение и совершенствование техники игры в нападении. Перемещения: стойка баскетболиста, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: ловля мяча одной и двумя руками от груди на месте, после перемещений, в движении. Ведение мяча: на месте, с высоким и низким отскоком, с изменением скорости и направления движения. Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места с ближних и средних дистанций , штрафной бросок, бросок в прыжке.
	2.	Изучение и совершенствование техники игры в защите. Обучение игровым приемам защиты: техника передвижений и техника противодействия и овладения мячом. Стойки и передвижения защитника: стойки защитника с параллельной постановкой стоп и выставленной вперед ногой, закрытая стойка. Разновидности передвижений в защите: передвижения приставным и скрестным шагом-скачком.
Тема 1.6 **Основы обучения технике баскетбола.**	**Содержание**	
	1.	Задачи, принципы и методы обучения.
	2.	Последовательность обучения приемам игры.
	3.	Особенности начального обучения технике игры.
	4.	Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления.
	5.	Контроль за уровнем технической подготовленности баскетболистов
	Лабораторные работы	
	1.	Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.
	Практические занятия	
	1.	Разбор методики обучения технике игры в нападении: Перемещения: стойка баскетболиста, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Владение мячом: передача мяча и ловля мяча одной и двумя руками от груди на месте, после перемещений, в движении. Ведение мяча: на месте, с высоким и низким отскоком, с изменением скорости и направления движения. Техника бросков мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места с ближних и средних дистанций , штрафной бросок, бросок в прыжке. Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ.
	2.	Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися в процессе обучения технике игры в нападении и защите.
Тема 1.7 **Физическая подготовка в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства физической подготовки баскетболиста..
	2.	Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства ОФП в ИВС. Методы развития основных физических качеств.
	3.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства СФП в ИВС. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в избранном виде спорта.
	4.	Контроль за уровнем физической подготовленности и физи-

		ческого развития спортсмена.
	Лабораторные работы	
	1.	Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.
	2.	Оценка уровня общей физической подготовленности баскетболиста-сокурсника. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности.
	Практические занятия	
	1.	Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов. Составление и запись тренировочных заданий.
Тема 1.8 **Тактическая подготовка в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена».
	2.	Формы тактики.
	3.	Задачи, средства и приемы тактической подготовки в баскетболе. Общая и специальная тактическая подготовка.
	Практические занятия	
	1	Изучение и совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия без мяча и с мячом. Обучение индивидуальным тактическим действиям: - действия игрока без мяча: выход для получения мяча, выход для овладения отскоком мяча; - действия игрока с мячом: преодоление сопротивления защитника связано с использованием «слабых зон» в его стойке, выбор траектории мяча диктуется расположением до партнера и расположением защиты; - индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча и с броском мяча в корзину.
	2.	Изучение и совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия. Обучение индивидуальным тактическим действиям: - действия против нападающего без мяча: при удержании игрока в позиции форварда или центрового на стороне мяча, при опеке нападающего на дальней от мяча стороне площадке; - действия против игрока, владеющего мячом: стойка защитника при опеке нападающего с мячом в позиции на дальней линии нападения и с позиции центрового, противодействие дриблингу и броскам.
Тема 1.10 **Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.**	**Содержание**	
	1.	Формы организации занятий.
	2.	Урок как основная форма организации учебно-тренировочного занятия. Его структура. Требования к его организации и проведению.
	3.	Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.
	4.	Подготовка тренера – преподавателя к занятию.
	5.	Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).
	Практические занятия	
	1.	Разбор структуры и содержания УТЗ по баскетболу на основе примерного плана-конспекта.
	2.	Разработка фрагмента конспекта УТЗ в соответствии с зада-

		чей УТЗ. Анализ содержания плана-конспекта УТЗ.
Тема 1.6 **Планирование, контроль и учет подготовки баскетболистов.**	**Содержание**	
	1.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в баскетболе.
	2.	Построение тренировки в микроциклах.
	3.	Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.
	Практические занятия	
	1.	Дневник самоконтроля. Правила заполнения. Анализ данных дневника самоконтроля на конкретном примере.
	2.	Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.
Тема 1.8 **Спортивное совершенствование.**	**Практические занятия**	
	1.	Совершенствование техники, тактики, развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.

3 курс		
Тема 1.2 **Меры безопасности и профилактика травматизма.**	**Содержание**	
	1.	Требования к местам проведения занятий.
	2.	Требования к организации и проведению занятий и соревнований.
	3.	Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
	4.	Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
	5.	Врачебный контроль и самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.
	Практические занятия	
	1.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
	2.	Оценка подготовленности мест занятий и их травмобезопасности.
Тема1.3 **Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Использование нестандартного инвентаря и оборудования в учебно-тренировочном процессе.
	Практические занятия	
	1.	Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.
Тема 1.4 **Основы спортивной тренировки в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Тренировочные и соревновательные нагрузки. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
	2.	Периодизация тренировочного процесса. Спортивная форма и закономерности ее развития.
	3.	Теоретическая подготовка спортсмена.
	4.	Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Значение пульсометрии. Методика ее проведения.
	Практические занятия	
	1.	Составление тренировочных заданий. Правила их записи в плане-конспекте.
Тема 1.5 **Основы техники баскетбола**	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства и методы технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка.
	2.	Особенности технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.
	Лабораторные работы	
	1.	Фазовый анализ техники игровых приемов.
	2.	Использование ТСО и ИКТ в технической подготовке спортсме-

		нов.
	Практические занятия	
	1.	Изучение и совершенствование техники игры в нападении. Владение мячом: передача мяча одной и двумя руками от груди на месте, одной рукой от плеча, от головы, сбоку, над головой (крюком) и двумя и одной рукой снизу после перемещений, в движении неподвижно стоящему партнеру и с последующим двигательным действием. Ведение мяча: ведение мяча со зрительным контролем и без него, с изменением высоты отскока, с переводами мяча с руки на руку перед собой и с элементами жонглирования. Бросок мяча: обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении, после вышагивания и после ведения.
	2.	Изучение и совершенствование техники игры в защите**.** Выбивание из рук, выбивание при ведении мяча, Вырывание мяча. Накрывание мяча при броске мяча. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита, групповой отбор мяча. Перехваты мяча при передаче, перехваты при ведении мяча. Накрывание мяча при броске
Тема 1.6 **Основы обучения технике баскетбола.**	**Содержание**	
	1.	Этапы обучения.
	2.	Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления.
	3.	Технические средства обучения, тренажеры в баскетболе.
	4.	Контроль уровня технической подготовленности в баскетболе.
	Лабораторные работы	
	1.	Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.
	Практические занятия	
	1.	Разбор методики обучения технике игры в защите. Выбивание из рук, выбивание при ведении мяча, Вырывание мяча. Накрывание мяча при броске мяча. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита, групповой отбор мяча. Перехваты мяча при передаче, перехваты при ведении мяча. Накрывание мяча при броске. Разбор методики обучения технике игры в нападении. Передача мяча одной и двумя руками от груди на месте, одной рукой от плеча, от головы, сбоку, над головой (крюком) и двумя и одной рукой снизу после перемещений, в движении неподвижно стоящему партнеру и с последующим двигательным действием. Ведение мяча со зрительным контролем и без него, с изменением высоты отскока, с переводами мяча с руки на руку перед собой и с элементами жонглирования. Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении, после вышагивания и после ведения.
	2.	Разбор и обсуждение индивидуальных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике…….
	3.	Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного УТЗ.
Тема 1.7 **Физическая подготовка баскетбо-**	**Содержание**	
	1.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.

листов.		Средства СФП в ИВС. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в избранном виде спорта.
	2.	Контроль уровня физической подготовленности и физического развития спортсмена.
	Лабораторные работы	
	1.	Оценка уровня специальной физической подготовленности однокурсника. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка рекомендаций.
	2.	Ознакомление с методикой диагностики функционального состояния спортсмена (3-4 пробы).
	Практические занятия	
	1.	Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.
Тема 1.8 **Тактическая подготовка баскетболистов.**	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства и приемы тактической подготовки в баскетболе. Общая и специальная тактическая подготовка.
	2.	Основные методические положения составления тактических планов для выступления в соревнованиях.
	3.	Контроль за уровнем тактической подготовленности в баскетболе.
	Практические занятия	
	1	Изучение и совершенствование тактики нападения: групповые действия. Обучение групповым тактическим действиям в нападении: - взаимодействие 2-х игроков: «передай мяч и выходи», «заслоны», «двойка»; - взаимодействие 3-х игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» (наведение на двух игроков). Изучение и совершенствование тактики защиты: групповые действия. Обучение групповым тактическим действиям в защите: -взаимодействия 2-х игроков защиты: полустраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча; -взаимодействие трех игроков защиты: противодействие «тройке», «малой восьмерке», «скрестному выходу», «сдвоенному заслону» или «наведению на 2-х игроков», а также изучение «треугольника отскока».
	2.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
	3.	Диагностика тактической подготовленности .(протокол педагогического наблюдения с отметкой результатов.)
Тема 1.9 **Психологическая подготовка в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Понятие «психологическая подготовка».
	2.	Задачи, средства и методы психологической подготовки в баскетболе. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.
	3.	Формирование мотивации занятий спортом.
	4.	Волевая подготовка спортсмена.
	Практические занятия	
	1.	Самооценка предстартового состояния спортсмена.
	2.	Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.
	3.	Разработка анкеты для выявления мотивов (уровня мотивации) занятий баскетболом. Разработка рекомендаций по формированию мотивации и состязательной нацеленности спортсмена.
Тема 1.10 **Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.**	**Содержание**	
	3.	Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ.
		Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ .

	4.	Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ
	5.	Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.
	6.	Подготовка тренера –преподавателя к занятию.
	7.	Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).
	Практические занятия	
	1.	Разработка плана- конспекта УТЗ для группы начальной подготовки.
Тема 1.6 **Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.**	**Содержание**	
	1.	Построение тренировки в микроциклах.
	2.	Построение тренировки в мезоциклах.
	3.	Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.
	4.	Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.
	Практические занятия	
	1.	Анализ данных дневника самоконтроля . Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.
	2.	Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.
	3.	Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.
Тема 1.7 **Спортивный отбор в ИВС.**	**Содержание**	
	1.	Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ».
	2.	Основные принципы и организация спортивного отбора.
	3.	Критерии спортивного отбора
	4.	Контрольные упражнения.
	Практические занятия	
	1.	Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности.
	2.	Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования.
Тема 1.8 **Спортивное совершенствование.**	**Практические занятия**	
	1.	Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.
Раздел 2. **Организация и проведение соревнований, руководство соревновательной деятельностью спортсменов.**		
Тема 2.1. **Организация и проведение соревнований по избранному виду спорту.**	**Содержание**	
	1.	Классификация соревнований.
	2.	Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях.
	3.	Правила соревнований.
	4.	Судейство соревнований.
	Практические занятия	
	1.	Разбор основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований. Разработка документов по алгоритму (макету).
	2.	Обслуживание и судейство соревнований.
	3.	Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований.

4 курс		
Тема 1.2 **Меры безопасности и профилактика травматизма.**	**Содержание**	
	1.	Требования к организации и проведению занятий и соревнований.
	2.	Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
	3.	Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
	4.	Врачебный контроль в профилактике травматизма и охране здоровья спортсменов. Понятия об утомлении и переутомлении.
	Практические занятия	
	1.	Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
	2.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
Тема1.3 **Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Правила эксплуатации.
	Практические занятия	
	1.	Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.
Тема 1.4 **Основы спортивной тренировки в баскетболе.**	**Содержание**	
	1.	Интегральная подготовка спортсмена. Задачи, средства интегральной подготовки. Методические указания к ее проведению.
	2.	Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Управление развитием спортивной формы.
	Практические занятия	
	1.	Составление и запись тренировочных заданий.
	2.	Оценка состояния спортивной формы на основе данных педагогического и врачебного контроля.
Тема 1.5 **Основы техники баскетбола**	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства и методы технической подготовки. Особенности специальной технической подготовки в различных периодах макроцикла.
	2.	Особенности технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.
	Лабораторные работы	
	1.	Фазовый анализ техники игровых приемов.
	Практические занятия	
	1.	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении в индивидуальных и групповых действиях. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте и в движении индивидуально и в группах. Совершенствование техники остановок после ведения мяча. Совершенствование разновидностей броска в движении и в прыжке.
Тема 1.6 **Основы обучения технике баскетбола.**	**Содержание**	
	1.	Индивидуальные особенности спортсменов и техника.
	2.	Связь технической подготовки с другими видами подготовки.
	3.	Контроль уровня технической подготовленности в баскетболе.
	Лабораторные работы	
	1.	Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий во время игры. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.
	Практические занятия	
	1.	Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя).

Тема 1.7 **Физическая подготовка баскетболистов.**	**Содержание**	
	1.	Средства и методы развития специальной выносливости (ее разновидностей).
	2.	Контроль уровня физической подготовленности и физического развития спортсмена.
	Лабораторные работы	
	1.	Оценка уровня физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка рекомендаций.
	2.	Диагностики функционального состояния сокурсника(3-4 пробы).
	Практические занятия	
	1.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.
Тема 1.8 **Тактическая подготовка баскетболистов.**	**Содержание**	
	2.	Задачи, средства и приемы тактической подготовки в баскетболе. Специальная тактическая подготовка.
	3.	Тактическое мышление. Средства и методы развития и совершенствования тактического мышления.
	4.	Основные методические положения к составлению тактических планов для выступления в соревнованиях.
	5.	Контроль уровня тактической подготовленности в баскетболе.
	Практические занятия	
	1	Изучение и совершенствование тактических действий: командные тактические действия. Командные тактические действия в нападении: - стремительное нападение: «быстрый прорыв», «раннее нападение», обучение разновидностям стремительного нападения, позиционное нападение; - системы игры без центрового игрока; - система позиционного нападения без центрового; - разновидности специального нападения; - нападение против зонной системы защиты, против личного и зонного прессинга, - нападение в особых ситуациях. Командные тактические действия я защите: - личная система защиты; - зонная система защиты; - личный прессинг.
	2.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
	3.	Диагностика тактической подготовленности .
Тема 1.9 **Психологическая подготовка в баскетболе**	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства и методы психологической подготовки в баскетболе. Специальная психологическая подготовка.
	2.	Психологический контроль в спорте.
	3.	Идеомоторная тренировка (идеомоторные упражнения.)
	4.	Аутогенная тренировка.
	5.	Психологическая подготовка тренера.
	Практические занятия	
	1.	Оценка предстартового состояния спортсмена (сокурсника). Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.
	2.	Оценка состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям.
Тема 1.10 **Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.**	**Содержание**	
	1.	Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ
	2.	Подготовка тренера – преподавателя к занятию.
	3.	Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

		Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).
	Практические занятия	
	1.	Разработка плана-конспекта УТЗ для учебно-тренировочной группы.
Тема 1.6 Планирование, контроль и учет подготовки баскетболистов.	**Содержание**	
	1.	Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.
	2.	Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.
	Практические занятия	
	1.	Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.
	2.	Составление примерного плана на макроцикл.
	3.	Заполнение тренером журнала учета УТЗ.
Тема 1.7 Спортивный отбор в баскетболе.	**Содержание**	
	1.	Критерии спортивного отбора
	2.	Диагностика спортивной предрасположенности.
	3.	Контрольные испытания на различных этапах отбора.
	Практические занятия	
	1.	Анализ и решение ситуационных задач по проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов.
	2.	Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний).
	3.	Диагностика спортивной предрасположенности.
Тема 1.8 Спортивное совершенствование.	**Практические занятия**	
	1.	Совершенствование техники, тактики, развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.

Самостоятельная работа при изучении раздела 1.

1. Методика наблюдения за игрой противника.
2. Воля и эмоции в соревнованиях по баскетболу.
3. Аспекты управления психическим состоянием спортсменов
1. Конспектирование учебной и дополнительной литературы.
2. Написание докладов и рефератов.
3. Подготовка презентаций.
4. Сбор информации по заданной тематике.
5. Поиск и решение проблемных ситуаций.
6. Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных заданий.
7. Разработка конспектов (или фрагментов), планов учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочного процесса.
8. Организация и проведение мини-исследования.
9. Написание отчетов по результатам проведения педагогического контроля.
10. Подготовка выпускной квалификационной работы.
11. Самостоятельные тренировочные занятия:……..

Раздел 2.

Организация и проведение соревнований, руководство соревновательной деятельностью спортсменов.

Тема 2.1. Организация и проведение соревнований по баскетболу.	**Содержание**	
	1.	Подготовка и обслуживание соревнований. Подведение итогов соревнований
	2.	Правила соревнований.
	3.	Судейство соревнований.
	4.	Особенности организации и проведения соревнований по видам баскетбола.
	Практические занятия	
	1.	Разбор основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований. Разработка документов по алгоритму (макету).

	2.	Обслуживание и судейство соревнований.
	3.	Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований.
Тема 2.1 Руководство соревновательной деятельностью спортсменов.	**Содержание**	
	1.	Соревновательная деятельность и ее структура.
	2.	Физиологические особенности соревновательной деятельности.
	3.	Психологические особенности соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям.
	4.	Тактика соревновательной деятельности.
	5.	Аспекты управления психическим состоянием спортсменов. Воля и эмоции в спортивном соревновании. Средства оптимизации состояния спортсменов.
	6.	Анализ результатов соревновательной деятельности. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки спортсмена.
	Практические занятия	
	1.	Обязанности руководителя (капитана) команды.
	2.	Комплектование команд к соревнованиям.
	3.	Разработка плана на игру. Разбор игры.
	4.	Управление командой в процессе соревнований.
	5.	Анализ результатов соревновательной деятельности игроков и команды.

Самостоятельная работа при изучении раздела 2.

1. Методика наблюдения за игрой противника.
2. Воля и эмоции в соревнованиях по баскетболу.
3. Аспекты управления психическим состоянием спортсменов
4. Конспектирование учебной и дополнительной литературы.
5. Написание докладов и рефератов.
6. Подготовка презентаций.
7. Сбор информации по заданной тематике.
8. Поиск и решение проблемных ситуаций.
9. Составление и запись комплексов упражнений и тренировочных заданий.
10. Разработка конспектов (или фрагментов), планов учебно-тренировочных занятий и учебно-тренировочного процесса.
11. Организация и проведение мини-исследования.
12. Написание отчетов по результатам проведения педагогического контроля.
13. Подготовка выпускной квалификационной работы.
14. Самостоятельные тренировочные занятия:……..

Примерная тематика домашних заданий.

1 Просмотр игр Чемпионата России, заполнение протокола наблюдения за деятельностью и поведением тренера и его помощников во время игры.
2 Определение эффективности игры команды в защите и нападении на основе просмотра соревнований.
3 Характеристика разновидностей индивидуальных тактических действий нападающего с использованием ловли и передач мяча.
4 Основные ошибки индивидуальных тактических действий с использованием ловли и передач мяча.
5 Процесс обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении с использованием ведения мяча.
6 Разновидности индивидуальных тактических действий в нападении с использованием бросков мяча в корзину.
7 Основные сочетания индивидуальных тактических действий в нападении, их эффективность.
8 Характеристика существующих систем тактики игры в нападении.
9 Структура процесса обучения командным тактическим действиям позиционного нападения.
10 Основные тактические ошибки защитника при игре против нападающего без мяча в разных позициях и ситуациях.
11 Приемы обучения индивидуальным тактическим действиям защитника против нападающего с мячом
12 Характеристика разновидностей групповых тактических действий в защите с использованием схем взаимодействий двух и трех обороняющихся игроков.
13 Характерные тактические ошибки при групповых взаимодействиях игроков защиты.
14 Командные системы игры в защите, их сущность и разновидности.

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

2 курс

Тема 1. Введение.

История возникновения баскетбола. Основные этапы развития баскетбола. Эволюция правил соревнований, техники, тактики, оборудования, инвентаря и снаря-

дов в баскетболе. Разновидности баскетбола, их характеристика. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации. Основные понятия и терминология: Блокировка**;** Бросок крюком**;** Быстрый прорыв, быстрая атака**;** Ведение мяча (дриблинг)**;** Двойное ведение**;** Двойной заслон**;** Дриблер**;** «Живой» мяч**;** Заслон**;** Защитник**;** Зонная защита**;** Игровые приемы**;** Лицевые линии**;** Личная защита**;** «Мертвый» мяч**;** Многократный фол**;** Нападающий; «Непрерывка»**.**

Тема 2. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Причины травматизма на занятиях по баскетболу. Предупреждение травматизма на занятиях. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.

Тема 3. Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в баскетболе.

Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий баскетболом, особенности их эксплуатации. Оборудование, инвентарь, тренажеры в баскетболе. Требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в баскетболе: Баскетбольная площадка**;** Разметка баскетбольной площадки: Центральный круг, Центральная линия, Ограничивающие линии, Трехочковая линия, Линия штрафного броска, щиты, кольцо баскетбольной корзины; баскетбольный мяч, Игровые часы и секундомер, Табло счета, Протокол.

Тема 4. Основы спортивной тренировки в баскетболе.

Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Мотивы занятий баскетболом. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена. Средства и методы спортивной тренировки. Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности спортсмена :

Тема 5. Основы техники баскетбола

Понятия «техническая подготовка», «спортивная техника». Роль спортивной техники в баскетболе. Требования к спортивной технике. Задачи, средства технической подготовки баскетболиста. Общая и специальная техническая подготовка.

Тема 6. Основы обучения технике баскетбола.

Задачи, принципы и методы обучения. Последовательность обучения приемам игры. Особенности начального обучения технике игры. Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления. Контроль за уровнем технической подготовленности баскетболистов**.**

Тема 7. Физическая подготовка в баскетболе.

Задачи, средства физической подготовки баскетболиста. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства ОФП в ИВС. Методы развития основных физических качеств. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства СФП в ИВС. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в избранном виде спорта. Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена.

Тема 8. Тактическая подготовка в баскетболе.

Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена». Формы тактики. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в баскетболе. Общая и специальная тактическая подготовка: вышагивания, скрестный шаг, поворот; взаимодействия 2-х нападающих - Передача и рывок к корзине, Передача и рывок к корзине с изменением направления движения, Рывок за спиной защитника, Передача и бросок из-за заслона наведением, Передача и проход из-за заслона наведением, Передача после прохода из-за заслона наведением; Взаимодействие трех нападающих; Взаимодействия двух игроков задней линии и крайнего нападающего; Взаимодействия двух игроков задней линии и центрового игрока; Взаимодействия центрового игрока, игрока задней линии и крайнего нападающего игрока; Взаимодействия центрового игрока и двух нападающих игроков.

Тема 9. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного занятия. Его структура. Требования к его организации и проведению. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Подготовка тренера – преподавателя к занятию. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).

Тема 10. Планирование, контроль и учет подготовки баскетболистов.

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в баскетболе. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена. Построение тренировки в микроциклах:

3 КУРС

Тема 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Требования к местам проведения занятий. Требования к организации и проведению занятий и соревнований. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Врачебный контроль и самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.

Тема 2. Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в баскетболе.

Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Использование нестандартного инвентаря и оборудования в учебно-тренировочном процессе.

Тема 3. Основы спортивной тренировки в баскетболе.

Тренировочные и соревновательные нагрузки. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Спортивная форма и закономерности ее развития. Теоретическая подготовка спортсмена. Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Значение пульсометрии. Методика ее проведения.

Тема 4. Основы техники баскетбола

Задачи, средства и методы технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. Особенности технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства:

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.Процесс подготовки спортсменов высокой квалификации можно условно разделить на три взаимосвязанные составляющие: построение процесса, его реализация и контроль за ходом подготовки.

В процессе построения спортивной подготовки целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устой-

чивый порядок объединения компонентов (подсистем, сторон и отдельных звеньев), их закономерное отношение друг с другом и общую последовательность.

Структура тренировки характеризуется, в частности:

1) порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);

2) необходимым соотношением параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);

3) определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Следует отметить, что в отдельных видах спорта нет четких границ между стадиями и этапами многолетнего процесса, как и строгих временных рамок этих стадий и этапов.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых обычно достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;

- продолжительности систематической подготовки для достижения этих результатов;

- преимущественной направленности тренировки на каждом этапе многолетней подготовки;

- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям, и биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом этих сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта.

Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов условно делится на 4 этапа: предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации в избранном виде спорта, спортивного совершенствования.

Продолжительность этапов многолетней подготовки обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся. Четкой границы между этапами не существует. Решая вопрос о переходе к очередному этапу подготовки, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению возрастных тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап предварительной подготовкиохватывает младший школьный возраст и переходит в следующий этап с началом спортивной специализации. На этом этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Этап начальной спортивной специализации.Основными задачами на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Разносторонняя подготовка при относительно небольшом объеме специальных упражнений более перспективна для последующего спортивного совершенствования, чем узкоспециализированная тренировка.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Большие циклы тренировки характеризуются расширенным подготовительным периодом. Соревновательный период представлен как бы в свернутом виде.

Этап углубленной специализации в избранном виде спортаприходится на период жизни спортсмена, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентностъ организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений.

Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить те физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Этап спортивного совершенствованиясовпадает с возрастом, благоприятным для достижения высоких спортивных результатов. На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигает высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).Микроцикл - это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Внешними признаками микроцикла являются:

- наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). При этом равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке начинающих спортсменов. В подготовительном периоде стимуляционная фаза значительно превышает восстановительную, а в соревновательном их соотношения становятся более вариативными;

- часто окончание микроцикла связано с восстановительной фазой, хотя она встречается и в середине его;

- регулярная повторяемость в оптимальной последовательности занятий разной направленности, разного объема и разной интенсивности.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число обобщенных по направлениям тренировочных микроциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, подводящих, а также соревновательных и восстановительных.

В практике отдельных видов спорта встречается от четырех до девяти различных типов микроциклов.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые микроциклы (общеподготовительные) характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основные цели - стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой, специальной психической подготовки (*Волевая подготовка* - система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена волевых качеств целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, стойкость и т.д.).

В силу этого базовые микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы делятся на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные *микроциклы,* характеризующиеся средним объемом тренировочной нагрузки и высокой соревновательной или околосоревновательной интенсивностью, направлены на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, шлифовку технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия).

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периода.

Подводящие микроциклы. Содержание этих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей его подготовки к главным стартам на заключительном этапе. В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Восстановительные микроциклы планируют и после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяются спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами, непосредственным подведением к ним и восстановительными занятиями, а также могут включать и специальные тренировочные занятия в интервалах между отдельными стартами и играми.

В практике спорта широко применяются микроциклы, получившие название *ударных.* Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений

повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть базовые, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного цикла и его задач.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача - постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответ-

ствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет уст ранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовку спортсмена, совершенствования его технических возможностей

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Макроцикл- это большой тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высших достижений). В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм, а для молодежи - к спартакиадам народов России, проводящимся один раз в 4 года.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период(период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (в отдельных видах спорта встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период(период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов в большинстве видов спорта обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы - на этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов страны;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период.Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и спо-

собностей и т.п.; третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

25. Технология планирования в спорте

Технология планированияпроцесса спортивной подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планированияотносятся учебный план, учебная программа, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

Учебный план определяет основное направление и продолжительность учебной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, учебный план делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Учебная программа составляется на основе учебного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены занимающимися.

В этом документе раскрываются наиболее целесообразные формы и методы педагогической работы, дается основное содержание учебного материала по теории и практике для определенного контингента занимающихся (ДЮСШ, СДЮСШОР, секций коллективов физической культуры и др.).

Программа, как правило, состоит из следующих разделов:

1) объяснительной записки;

2) изложения программного материала;

3) контрольных нормативов и учебных требований;

4) рекомендуемых учебных пособий.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа. Для спортсменов младшего возраста целесообразно составлять групповые перспективные планы на 2-3 года. Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 и даже 8 лет.

В перспективный план должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает следующие разделы:

1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);

2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;

4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;

6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;

7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;

8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;

9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;

10) график учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Пример группового перспективного плана спортивной тренировки

Спортивный коллектив_____

Тренер_____

Тема 5. Основы обучения технике баскетбола.

Этапы обучения. Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления. Технические средства обучения, тренажеры в баскетболе. Контроль уровня технической подготовленности в баскетболе:

Техническая подготовка при работе с баскетболистами занимает одно из важнейших мест [2]. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.

Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнить. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства спортсменов. Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких спортивных результатов. Овладение техникой игры в основном заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки.

Все приёмы техники нужно повторять с ребятами на каждом занятии. Дело в том, что у юных баскетболистов навык непрочен. Стоит юному баскетболисту сделать перерыв в занятиях на 10-15 дней, как с ним придется начинать всё с начала.

1.1 Классификация технической подготовки

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без меча), а так же особенности его кинематической и динамической структуры [2].

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две большие группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.

Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом [2].

Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Техника владением мячом включает в себя следующие приёмы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.

Ловля – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать чёткое и удобное выполнение последующих приёмов. Ещё не поймав мяч, игрок смотрит туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч [3].

Передача мяча – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Если игроки команды недостаточно хорошо освоят передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Умение правильно и точ-

но передать мяч основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.
Бросок мяча в корзину – один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды [4].
Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия.
Техника в спортивных играх всегда служит осуществлению тактического замысла. Поэтому тактику в баскетболе правильно рассматривают с этой стороны как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники для достижения победы в соревнованиях.

1.2 Методика повышения уровня технической подготовленности баскетболистов

Для совершенствования спортсменов в правильном подборе и использовании технических приемов, соответствующих определенному тактическому плану, можно рекомендовать следующие практически апробированные методы. Данные методы были апробированы на тренировочных занятиях группы начальной подготовки по баскетболу. Использование данных методов показало, что уровень технико-тактической подготовленности баскетболисток вырос, о чем свидетельствуют результаты контрольных испытаний.

1-й метод: проведение упражнений в усложненных условиях с требованием правильного выбора технических средств.
В баскетболе к усложненным условиям применения техники следует отнести также действия на «повышенных скоростях», в которых выбор приемов или их вариантов затрудняется сложной зрительной ориентировкой в десятые доли секунды. К усложненным условиям «внутреннего характера» следует отнести состояние утомления. Совершенствование баскетболистов в сложных технических приемах в состоянии некоторого утомления должно занять значительное место в общей системе тренировки.

2-й метод: введение в упражнения условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной, последовательно возрастающей интенсивности.
В пылу схватки с противником, находясь в возбужденном состоянии, спортсмен всегда предпочитает пользоваться комплексом давно усвоенных приемов в ущерб вновь изучаемым. При малом количестве повторений новых приемов в учебных состязаниях требуется очень и очень много времени для того, чтобы спортсмен овладел ими в совершенстве. Положение упрощается, если в упражнения, которые применяются для овладения новыми приемами, вводить сопротивление условного противника (партнера по занятию). Условность сопротивления состоит в том, что оно носит строго определенный характер, ограничивается и направляется партнером.

3-й метод: применения учебных состязаний с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника.
В отличие от предыдущего метода здесь интенсивность противодействия партнеров в пределах предложенной им тактической схемы должна быть всегда максимальной.

4-й метод: выделение спортсмену конкретного раздела в общем тактическом плане; свою задачу он должен решать самостоятельно, творчески.

Важно приучить спортсменов к тому, чтобы они внимательно наблюдали за ходом упражнения или игры, научились оценивать действия своих партнеров и в особенности анализировать и объективно оценивать свои достижения и ошибки. Способность спортсменов к такому анализу – мощный стимул дальнейшего развития тактического мышления.

Во время тренировки баскетболиста также особое внимание следует уделять тем качествам или свойствам, которые существенно влияют на процесс становления мастерства. Как известно, к ним относятся: реакция на движущийся объект (РДО), мышечно-двигательная чувствительность (МДЧ), свойства внимания [1].

Формированию РДО могут способствовать упражнения, в которых необходимым условием успешности выполнения заданий является верная оценка игроком пространственно-временных характеристик движения.

- В упражнении участвуют два баскетболиста. Игрок без мяча стоит спиной к стене на расстоянии 2 м от нее, другой игрок с мячом — лицом к стене на расстоянии 3 м. По сигналу он выполняет передачу в стенку, а его товарищ должен успеть повернуться и поймать мяч. Усложнение достигается изменением расстояния до стены или изменением направления передачи мяча в стенку. Движущимся объектом для баскетболиста, стоящего спиной к стене, является мяч. Чтобы его поймать, игроку надо правильно рассчитать направление и скорость движения мяча.

Для развития МДЧ могут использоваться упражнения, способствующие расширению двигательных возможностей. В частности, хорошие результаты дал прием, связанный с выполнением движений без зрительного контроля.

- Игроки становятся в ряд вдоль стены в 2 м от нее. У каждого в руках мяч. По сигналу они выполняют передачу мяча в стенку сначала с открытыми, потом с закрытыми глазами.

Выключение зрительного анализатора способствует улучшению мышечно-двигательной чувствительности. Повторный зрительный контроль помогает проводить коррекцию движений рук, уточнить некоторые движения, формирует мышечно-двигательную чувствительность).

Формирование мышечно-двигательной чувствительности происходит при условии дифференцирования движений рук. Сложность упражнения — в одновременном выполнении заданий, каждое из которых требует тонкой и специфической мышечно-двигательной чувствительности. Спортсмен должен выполнять ведение по определенной амплитуде, а также тонко ощущать усилия руки, которая катит мяч. Это также способствует формированию специализированного восприятия (чувства мяча).
Для развития свойств внимания подходят упражнения, в которых игроку необходимо проявить сосредоточенность и удержать ее длительное время (устойчивость внимания) или сохранить уровень сосредоточенности при смене действий (переключение внимания).

- Два игрока А и Б с мячами в руках встают напротив друг друга на расстоянии 1,5 м. Баскетболисту надо выполнить каждой рукой Х ударов мячом об пол. При этом он должен смотреть на игрока Б, который произвольно (в любом темпе и любой рукой) выполняет удары мяча об пол, стараясь помешать партнеру. Успешное выполнение упражнения игроком А требует от него концентрации внимания на собственном задании независимо от сбивающих действий игрока Б. Упражнение способствует также улучшению устойчивости внимания).

Переключение внимания обеспечивается выполнением баскетболистами разных задач в минимальный промежуток времени. Игрок должен быстро определить, во-первых, какую передачу он должен выполнить в зависимости от направления, во-вторых, — вид передачи с учетом цвета майки партнеров. Причем и направление передачи мяча, и цвет маек игроков постоянно меняются, а это заставляет баскетболиста быстро и часто переключать внимание с одного действия на другое.

- Игроки располагаются четырехугольником. Баскетболист А передает мяч от груди игроку Б, затем бежит по диагонали и становится в конце противоположной колонны. Игрок

Б, получив мяч, передает пас от пола партнеру В, бежит и занимает позицию в конце колонны, куда передавал мяч. Игрок В передает мяч правой рукой от груди баскетболисту Г, бежит по диагонали и становится в конце колонны, а тот, получив мяч, ведет его к кольцу и бросает в кольцо).

Целенаправленное влияние на развитие свойств внимания, мышечно-двигательной чувствительности, РДО с помощью упражнений дает весьма ощутимый рост технического мастерства. Поэтому имеет смысл систематически включать в тренировочные занятия с юными баскетболистами различные сочетания рекомендуемых упражнений. На одном уроке рационально использовать не более двух упражнений, желательно разной направленности.

2. Тесты и контроль технической подготовки

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по баскетболу в программу тестирования и контроля технической подготовки для групп, завершающих этап НП вошли следующие показатели:

- *Передвижение в защитной стойке* – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.
- *Скоростное ведение* – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждых последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятые «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.
- *Передачи мяча* – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.
- *Броски с дистанции.* Для групп НП – выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Таблица 1. Контрольные нормативы по баскетболу для групп НП (Федеральный стандарт).

Контрольные упражнения		Годы		
		1-й	2-й	3-й
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8
	девочки	10,3	10,2	10,0
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	14,9	14,7
	девочки	15,3	15,1	15,0
Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0
	девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35
	девочки	28	30	35
Штрафные броски, %	мальчики	–	–	–
	девочки	–	–	–

На первых этапах многолетнего тренировочного процесса подготовка юных баскетболистов строится без учета возрастных особенностей. Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств и функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Рациональная организация комплексного контроля за уровнем биологического развития юных баскетболистов дает возможность осуществлять контроль за их морфофункциональным состоянием и планировать тренировочный процесс.

Тема 6. Физическая подготовка баскетболистов.

Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства СФП в ИВС. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в избранном виде спорта. Контроль уровня физической подготовленности и физического развития спортсмена:

Задачи, средства физической подготовки баскетболиста. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства ОФП в ИВС. Методы развития основных физических качеств. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства СФП в ИВС. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в избранном виде спорта. Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена:

1.Участие в соревнованиях по баскетболу предполагает предварительное развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег, прыжки и метание. Только тогда появляется возможность освоить технику и тактику игры и результативно использовать их в соревновательной деятельности

2.Физическая подготовка - это процесс, направленный на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения спортсмена, развитие и совершенствование его физических качеств. Специфика содержания физической подготовки юных спортсменов заключается в развитии основных физических качеств, необходимых для достижения хороших результатов в спорте.

3.Физическими-двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека. Уровень их развития определяется не только физиологическими возможностями его органов и систем, но и психическими факторами, в частности, степенью развития волевых качеств.

Изучение возрастных особенностей развития физических качеств у детей показало, что развитие физических качеств происходит разновременно. Величины годовых приростов различны в разные возрастные периоды и неодинаковы для мальчиков и девочек, а также отличаются по относительным (если сравнить) сравнить приростам разных качеств: показатели силовой статической выносливости не совпадают с уровнем динамической выносливости.

-Выносливость-, координация движений, здоровый дух и ловкость являются необходимыми качествами хорошего игрока. Современный баскетбол представляет собой одну из самых напряженных игр, поэтому каждый игрок должен быть в состоянии высшей физической готовности.

-Физическую подготовленность- можно определить как состояние готовности организма к игре в баскетбол. Тренировка является средством подготовки. Она включает в себя выполнение специальных упражнений, соблюдение диеты, психологическую подготовку.

-Физическое развитие - закономерный процесс изменений организма, его физиче-

ских качеств и особенностей, протекающий в зависимости от внутренних причин и условий жизни человека. Определение уровня физического развития имеет практическое значение в подборе средств, методов и дозировки нагрузки на занятиях по баскетболу.

-Ловкость.- Имеет большое значение во всех видах спорта, но особую важность приобретает в тех, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Определение ловкости как физического качества представляет для специалистов значительные трудности. Это связно с тем, что не совсем ясен вопрос - чем может быть измерена ловкость. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения.

«Ловкие движения» - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации наряду с этим точно укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точности и сочетание движений проявляются не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях. Ловкость определяются как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки - с другой.

Различают 3 степени ловкости. Первая степень характеризуется пространственной точностью и координации движений. Вторая -пространственной точностью и координацией в сжатые сроки. Третья, высшая степень ловкости - проявление быстроты и ловкости в специфических условиях баскетбола, а в связи с этим необходимость параллельной работы над развитием этих качеств.

-Гибкость- под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий и пассивную проявившуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил - силы тяжести, усилий партнера и т. д. Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений.

Гибкость зависит от свойств суставного и нервно-мышечного аппарата спортсмена. Наиболее важные из них: эластичность мышц, сухожилий, связок и суставных сумок, сила мышц, с помощью которых выполняется движение части тела в данном направлении, форма и степень соответствия и размеры сочленяющих суставных концов костей и т.д. За счет улучшения мышц и связок гибкость увеличивается.

- Выносливость -во многом зависит от силы напряжения мышц, выраженной в процентах от максимальной. Чем меньший процент составляет усилие по отношению к максимальной силе мышц, тем выше будет выносливость.
-Быстрота- характеризуется латентным временем двигательной реакции, скоростью одиночного движения, частотой движений. Между отдельными проявлениями быстроты не всегда существует надежная взаимосвязь. Высокая скорость движений может сочетаться с замедленной двигательной реакцией. Быстрота определяется подвижностью нервных процессов, координацией мышц со стороны ЦНС, особенностями строения и сократительными свойствами мышц.

Быстрота - способность, человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выделяют элементарные быстрота простой и сложной реакции, быстрота одиночного движения и комплексные формы проявления быстроты быстрота перемещения баскетболиста.
-Специальная физическая подготовка
Под СФП понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, осуществляемый в соответствии со спецификой избранного вида спорта и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Несмотря на общность характера игровой деятельности организма развитию физических качеств. Поэтому наряду с общим необходимо и узконаправленное развитие двигательных возможностей спортсменов.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Тема 7. Тактическая подготовка баскетболистов.

Задачи, средства и приемы тактической подготовки в баскетболе. Общая и специальная тактическая подготовка. Контроль за уровнем тактической подготовленности в баскетболе. Основные методические положения составления тактических планов для выступления в соревнованиях.

Тактическая подготовка баскетболистов

При проведении соревнований между командами учащихся старших классов в последние годы, когда по Краснодарскому краю проводятся Всекубанская спартакиада школьников «Спортивные Надежды Кубани», где баскетбол входит как одна из основных видов состязаний, требуется грамотная подготовка баскетболистов, как в нападении, так и в защите.

Баскетбол содержит бесчисленное множество тактических ситуаций, на каждую из которых игрок должен быстро реагировать адекватным образом. С этой точки зрения, необходимый опыт и тактические навыки приобретаются игроком при выполнении упражнений с противодействием соперника и в учебных играх. Недостатками такого подхода является стихийность и содержательная неопределенность тактической подготовки баскетболиста. Нужно знать, что существует ограниченное количество индивидуальных и групповых, легко классифицируемых тактических действий, являющихся исходным материалом из которых строится тактическое действие современного командного нападения. Знание всех элементов является обязательным для каждого баскетболиста, и определяют программу школы тактической подготовки баскетболистов. Программа включает индивидуальные тактические

действия игрока с мячом и групповые тактические взаимодействия двух или трех нападающих, базирующиеся на трех возможных движениях игрока без мяча к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

Индивидуальные тактические действия игрока с мячом

Получив мяч, нападающий должен представить двойную угрозу для защитника - броском и подходом к корзине с ведением. Чтобы действие нападающего с мячом были более эффективными, он должен быть вооружен приемами обыгрывания защитника в начале ведения – вышагивания, скрестный шаг, поворот.

ВЫШАГИВАНИЕ. Выполняя вышагивание, нападающий делает первый шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем, используя движение головы, плеч и впереди стоящей ноги, делает вид, что хочет вернуться в исходное положение, провоцируя движение защитника вперед, при этом вес тела нападающего переносится на сзади стоящую ногу, что позволяет сделать длинный шаг вперед впереди стоящей ногой в первоначальное направление и начать ведение.

СКРЕСТНЫЙ ШАГ. Нападающий делает пружинящий шаг вперед-сторону, заставляя защитника сместиться в направлении возможного прохода, резко отталкиваясь от пола ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

ПОВОРОТ. Нападающий делает быстрый поворот назад вплоть до того момента, пока не окажется сбоку от защитника, выпускает мяч в пол ближней к направлению поворота рукой и начинает проход с ведением. Последний прием чаще ис-

пользуется при изменении направления ведения, но с успехом может применяться и для обыгрывания защитника в начале ведения.

Взаимодействие двух нападающих

Передача и рывок к корзине – простейший пример взаимодействия двух нападающих. Передав мяч партнеру, игрок выполняет рывок к корзине с целью освободиться от защитника и получить обратную передачу.

Передача и рывок к корзине с изменением направления движения – используется для введения игрока в заблуждение. Нападающий делает два или три шага в направлении партнера с мячом, а затем прорывается к корзине в готовности получить мяч.

Рывок за спиной защитника. Когда защитник, сместившись на линию передачи, затрудняет получение мяча, нападающий должен сделать рывок за его спиной к корзине. Партнер с мячом должен быть постоянно готов к взаимодействию и немедленно передать мяч. Это взаимодействие базируется на первом движении нападающего без мяча к корзине. На втором возможном движении нападающего после передачи мяча к партнеру с мячом – базируются ситуации с использованием заслонов. При этом нападающий может пройти мимо партнера снаружи, наводя на него своего защитника (заслон наведение) или внутри, между партнером и корзиной, поставив для него заслон (стационарный заслон).

Передача и бросок из-за заслона наведением. Игрок передает мяч партнеру и делает рывок в след за передачей, обходя партнера снаружи и наводя на него защитника. Получив передачу, он может выполнить бросок из-за заслона.

Передача и проход из-за заслона наведением. После получения обратной передачи от партнера, игрок может пройти к корзине с ведением из-за заслона.

Передача после прохода из-за заслона наведением. Если защитник переключается на игрока, выходящего с ведением из-за заслона, его партнер должен сделать рывок к корзине и получить мяч от дриблера.

Те же три возможности реализации тактических ситуаций с заслоном возникает при движении игрока без мяча внутри и постановки им стационарного заслона для партнера с мячом.

Взаимодействие трех нападающих

Последнее возможное движение нападающего после передачи мяча партнеру без мяча вовлекает во взаимодействия трех игроков. При этом возможны разные сочетания игроков, в зависимости от занимаемых ими позиций на площадке – два игрока задней линии и крайний нападающий два игрока задней линии и центровой игрок; центровой игрок и два крайних нападающих игрока.

Взаимодействия двух игроков задней линии и крайнего нападающего

Средний игрок в этом звене передает мяч партнеру и выполняет рывок в противоположном от мяча направлении, устанавливая стационарный заслон для партнера без мяча. Последний выходит из-за заслона к корзине для получения мяча и последующей атаки. Если выход к корзине затруднен нападающий может сделать рывок к партнеру с мячом и разыграть одну из шести описанных выше ситуаций с использованием заслона.

Взаимодействия двух игроков задней линии и центрового игрока

Игрок задней линии передает мяч центровому игроку и проходит мимо центрового, стараясь навести на него своего защитника. Второй игрок задней линии выполняет скрестный проход с другой стороны вслед за первым проходящим. Мяч получает игрок, сумевший освободиться при скрестном проходе. Если защитник мешает проходящему игроку, заранее смещаясь в сторону центрового, проходящий может изменить направление движения и рвануться к корзине.

Скрестный проход можно рассматривать как исключение во взаимодействии трех игроков, поскольку он основан на втором возможном движении нападающего после передачи мяча – к мячу.

Взаимодействия центрового игрока, игрока задней линии и крайнего нападающего игрока

Игрок задней линии или крайний нападающий игрок передает мяч центровому игроку, после чего устанавливает стационарный заслон для партнера без мяча. Партнер без мяча выходит из - за заслона и проходит мимо центрового игрока,

выполняя заслон наведением. Центровой может передать партнеру, проходящему мимо или сам пройти к корзине с ведением.

Взаимодействия центрового игрока и двух нападающих игроков

Это атака с дальней от мяча стороны площадки. Крайний нападающий игрок наводит своего защитника на центрового игрока, прорываясь навстречу передаче.

В случае переключения защитника, центровой должен открыться сам для получения мяча. В упражнениях для совершенствования взаимодействий трех игроков легко может быть реализован принцип непрерывного движения игроков со сменой мест, лежащий в основе организации позиционного нападения в современном баскетболе.

Анализируя тактику позиционного нападения современных команд легко убедиться, что на возможных сочетаниях элементов представленной школы. Игрок, прошедший эту школу будет чувствовать себя на площадке уверенно.

Тема 9. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного занятия. Его структура. Требования к его организации и проведению. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Подготовка тренера – преподавателя к занятию. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения):

Под педагогическим контролем следует понимать систему получения информации о состоянии спортсмена, о ходе тренировочного процесса и исполнении планов подготовки команд и спортсменов.

Основная задача контроля заключается не столько в том, чтобы отмечать фактическое положение дел, те или иные недостатки, сколько в умении на основе полученной информации своевременно внести соответствующие коррективы, чтобы повысить результативность процесса подготовки. Педагогический контроль можно осуществлять как в процессе тренировочных занятий, так и в процессе соревнований.

Педагогический контроль в процессе тренировочных занятий осуществляется по следующим основным формам: отношение занимающихся к тренировочному процессу; эффективность применяемых средств тренировки; состояние трениро-

ванности.
Контроль за отношением спортсменов к занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности занимающихся на занятиях. Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности.
Применяемые средства тренировки контролируются записями в журнале тренировочных занятий. Критерием оценки является степень соответствия содержания тренировочного занятия плановому. Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: объему, интенсивности и переносимости нагрузок занимающимися. При контроле за объемом тренировочных нагрузок регистрируются длительность каждого занятия и время, затрачиваемое на 'отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность тренировочных нагрузок проверяется при помощи условного определения интенсивности каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, средняя, малая).
-Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям. Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. -Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций. Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками, выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств. Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и собеседованиях по заданным темам. Степень знаний занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Контроль за степенью тренированности производится выполнением контрольных упражнений и фиксацией показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление результатов, показанных игроками в контрольных упражнениях, а также сравнение данных самоконтроля с основными показателями и данными врачебного контроля.
Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.
Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения

игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.
-Контроль за выполнением отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль за их действиями проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.
-Технические показатели команды в целом и отдельных игроков контролируются с помощью основных технических показателей: бросков (с игры и штрафных), взятия мяча, отскакивающего от своего щита и щита противника, потерь мяча, результативных передач и т.п. Критерий оценки - соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям.
Переносимость соревновательных нагрузок определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий (особенно при выполнении бросков и при действиях в защите), по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). -
Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных баскетболистом по всем разделам контроля, вносится в журнал или дневник тренера. Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в производственную деятельность, учебу, быт.
-Методы педагогического контроля:

1) педагогическое наблюдение;

2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов тренировочного процесса и соревнований;

3) анализ и синтез данных педагогического, врачебного контроля, учета и самоконтроля;

4) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, на работе, в учебе.
-Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения тренера - поведение задающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.
-Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью различных регистрирующих приборов и приспособлений, киносъемки и видеомагнитофонной записи, системы кон-

трольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.
-Метод экспертных оценок служит для оценки тех показателей, которые не подвергаются объективной оценке (например, оценка качества овладения заслонами, переключениями, проявление инициативы, решительности), а также для комплексной (суммарной) оценки подготовленности игроков по видам подготовки (физической, технической, тактической, психологической) и для оценки их участия в тренировочных занятиях и в соревнованиях. При комплексной оценке определяют компоненты, входящие в комплексную оценку, потом дают оценку по каждому компоненту, а затем в зависимости от частных оценок выводят общую оценку. Для применения экспертных оценок разрабатывается шкала оценок. Обычно применяется пятибалльная система оценок (5 - «отлично», 4 - «хорошо», 3 - «удовлетворительно», 2 - «плохо»). Например, нужно оценить качество выступления баскетболиста в контрольной или календарной встрече. Предположим, что для оценки были взяты следующие моменты: 1) отношение к игре, 2) активность и эффективность действий в нападении, 3) активность и эффективность действий в защите, 4) самообладание и воля к победе. По каждому из перечисленных компонентов игрок получил следующие оценки: 5, 3, 4, 4. Складываем эти оценки, получаем сумму 16 баллов. Полученную сумму делим на количество компонентов (16:4 = 4).В нашем примере игрок получает за выступление в данной встрече 4 балла, т.е. «хорошо».
-Метод анализа и синтеза - основной метод педагогического контроля. Целесообразность и эффективность направляемой тренером деятельности прямо пропорциональна точности анализа педагогических наблюдений и учета. Недооценка анализа или синтеза отрицательно сказывается на результатах тренировки. Применение этого метода дает возможность непрерывно совершенствовать план подготовки. Например, годовой план подготовки при применении этого метода корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ осуществления предыдущего рабочего плана дает возможность внести соответствующие коррективы при составлении очередного рабочего плана.

Тема 8. Психологическая подготовка в баскетболе.

Понятие «психологическая подготовка». Волевая подготовка спортсмена. Формирование мотивации занятий спортом. Задачи, средства и методы психологической

подготовки в баскетболе. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена :

Баскетбол — важнейшее средство физического воспитания студентов, направленное на увеличение работоспособности и совершенствование психофизических качеств занимающихся. Это увлекательная атлетическая игра, способствующая развитию и совершенствованию физических, психических и интеллектуальных качеств человека; овладению игроками профессиональными двигательными умениями и навыками. Занятия баскетболом воспитывают у спортсменов силу воли, выдержки, настойчивости, смелости, решительности, уверенности в своих силах, чувства долга и ответственности, патриотизма и коллективизма.

Баскетбол — командный вид спорта, требующий в меняющихся игровых эпизодах на площадке от каждого игрока полной самоотдачи; он позволяет развивать в игре выносливость, хорошую координацию движений, гибкость, подвижность и прыгучесть. Он является отличной школой для обучения взаимодействию игроков в команде, ведь успех в игре зависит не только от развитого глазомера спортсменов, но и от их умения понимать намерения и тактику других членов команды. Немаловажным фактором является способность игроков мгновенно принимать решения, учитывая игровую ситуацию на площадке, так как специфика игры предполагает резкие смены направления движения и темпа, которые чередуются с форсированными прыжками во время бросков, борьбой за верховой мяч и попытками накрыть бросок.

Основной задачей тренера-преподавателя при подготовке к спортивному сезону является постепенное подведение игроков к оптимальной физической, технической, тактической и психической готовности. На этом этапе психологическая подготовка заключается в формировании установки на соревновательную деятельность и создании условий для адаптации игроков к экстремальным условиям этой деятельности. Это связано с определенными особенностями и условиями проведения соревнований, а также индивидуальными психическими особенностями личности каждого спортсмена. Психологическая подготовка обеспечивает формирование психического состояния, способствующего, с одной стороны, оптимальному использованию физической и технической подготовленности игроков, а с другой — способности противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т. д.). Интенсивные тренировочные занятия, плотный календарь соревнований, характеризуются такими высокими физическими и психическими нагрузками, которые доводят нервно-эмоциональное напряжение до пределов индивидуальных возможностей спортсмена. Наиболее эффективными в спортивной деятельности являются средства психической реабилитации для восстановления затраченной нервной энергии. Здесь важно снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, значительным образом влияющих на ускорение процессов восстановления в различных органах и системах организма. Эффективность использования психологических средств восстановления отражается в объективной оценке результатов психологических воздействий на спортсменов в процессе психологической реабилитации. Для формирования психофизической устойчивости к различным условиям внешней среды требуется формировать психологическую подготовку спортсменов за счет совершенствования мотивации спортивной тренировки, создания оптимальных условий для проведения тренировочного процесса. Использование в спортивной подготовке психологических средств восстановления поз-

воляет снизить уровень нервно-психического напряжения, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать влияние на ускорение процессов восстановления в различных системах организма игрока

Эффективность деятельности тренера-преподавателя, его профессионализм, заключается в правильной организации учебно-тренировочного процесса, включающего все стороны спортивной подготовки команды, в том числе, воспитательную и культурно-массовую работу. В его обязанности входит: - совместное, с администрацией вуза и председателем спортивного клуба, создание условий для проведения круглогодичных тренировочных занятий, привитие занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям избранным видом спорта и стремления к росту спортивного мастерства; - обеспечение общей и специальной физической подготовки занимающихся в группе спортивного совершенствования, сдачи ими контрольных нормативов и тестов по ОФП и СФП; - организация в рационально построенном тренировочном процессе систематической воспитательной работы для формирования таких важных качеств, как трудолюбие и дисциплинированность, честность и порядочность, доброжелательность и принципиальность, товарищество и взаимовыручка, способность рационально организовать свой труд и вносить в него элементы творчества, чувство ответственности за результаты своего труда и коллективизм; - привитие игрокам навыков соблюдения спортивной этики, принципов морали, любви и преданности своей команде; - укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими правил личной гигиены, включающей в себя рациональный устойчивый режим спортсмена, уход за телом, гигиену одежду и обуви, а также контроль общественной гигиены, гигиены тренировки и четкая организация врачебного контроля; - систематическое участие и проведение контрольных и товарищеских игр, а также участие в календарных соревнованиях; - пропаганда и популяризация баскетбола среди студентов и ППС;

Тема 9. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.
Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ. Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ . Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Подготовка тренера –преподавателя к занятию. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).

Тема 10. Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов.
Построение тренировки в микроциклах. Построение тренировки в мезоциклах. Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом

тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.

Педагогический анализ учебно-тренировочного занятия с определением тренировочной нагрузки

1. Схема Анализа

1. Общие сведения

2. *Подготовка к занятию*

1. № занятия с начала учебного года.

2. Задачи занятия.

3. Соответствие содержания занятий программным требованиям, рабочему плану-графику и поставленным задачам.

4. Обеспечена ли взаимосвязь частей занятия, насколько верно определена дозировка нагрузки.

5. Связь с предыдущим занятием.

3. *Проведение занятия*

1. Подготовленность мест занятий, оборудования и инвентаря. Их санитарно – гигиеническое состояние.

2. Внешний вид преподавателя (одежда, осанка, др.).

3. Методы проведения занятий (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный …) в подготовительной части, в основной части и их целесообразность.

4. Целесообразность и эффективность использования места занятий, оборудования и инвентаря.

5. Правильность местонахождения тренера-преподавателя во время проведения занятий.

6. Качество словесного метода руководства (правильность подачи команд, содержательность и лаконичность объяснений, культура речи, выразительность голоса, знание терминологии).

7. Качество показа упражнений.

8. Правильность применения методов обучения физическим упражнениям; конкретизация общих и постановка частных задач, этапность процесса обучения, предупреждение и исправление ошибок, вариативность и усложнение заданий, применение игрового и соревновательного методов и др.

9. Регулирование нагрузки.

10. Соблюдение мер безопасности при выполнении упражнений, оказание помощи и страховки.

11. Соблюдение общеметодических принципов:

а) сознательности и активности;

б) наглядности;

в) доступности и индивидуализации;

г) систематичности и прочности;

д) постоянного повышения требований.

12. Замечания по плотности урока (высокая, средняя, недостаточная):

а) общая плотность;

б) моторная плотность.

4. ***Решение задач по физическому развитию***

1. Правильность распределения материала по физической нагрузке (физиологическая кривая занятия).

2. Оценка объема интенсивности нагрузки на УТЗ.

3. Общие замечания и выводы по физической нагрузке (недостаточная, средняя, высокая, чрезмерная).

4. Осуществлено ли в соответствии с поставленными задачами воспитание физических качеств.

5. Устранению каких недостатков в физическом развитии, технике выполнения упражнений было уделено особое внимание.

5. ***Решение воспитательных и образовательных зада*ч**

1. Уделяет ли тренер-преподаватель на занятии внимание нравственному, интеллектуальному и эстетическому воспитанию, а также разностороннему развитию волевых качеств (целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, самообладания, настойчивости, стойкости) непосредственно дисциплине, бережному отношению к оборудованию и инвентарю.

2. Внешний вид занимающихся (форма одежды, осанка и т.п.)

3. Реакция преподавателя на положительные и отрицательные поступки занимающихся.

4. Эмоциональность занятия, интерес учащихся к занятиям, их активность

5. Какие даны задания на дом

6. ***Общие замечания***

1. Выполнение поставленных задач и плана-конспекта. Причины отклонения от плана

2. Ценность занятия:

а) оздоровительная

б) для физического развития

в) образовательная

г) воспитательная

3. Общая оценка занятия

4. Рекомендации тренеру – преподавателю

Тема 11. Спортивный отбор в ИВС.

Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ». Основные принципы и организация спортивного отбора. Критерии спортивного отбора. Контрольные упражнения:

Баскетбол — это игра командная. Очень многое зависит от творческой мыслящей личности тренера. Любой тренер сам создает себе команду, отбирая и подбирая игроков друг для друга. Отбор — обязательная составная часть тренировочного

процесса, и, если тренер упорно и профессионально проводит работу по отбору спортсменов, то его даже менее талантливые воспитанники могут достичь отличных результатов.

Именно проблема отбора является важнейшей в современном баскетболе. Она заставляет многих специалистов объединяться и работать сообща. Коллективная работа таких специалистов, как врачи, тренера, психологи, физиотерапевты подразумевает тесное сотрудничество на всех этапах работы.Но все же ведущая роль принадлежит тренеру.

1) спортивная ориентация, являющаяся спортивно-педагогическим процессом, включающая в себя выявление талантов, их направление в сторону определенного вида спорта
и введение их в начальную фазу специализированной спортивной
тренировки;

2) отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов на различных этапах их спортивного совершенствования;

3) формирование команд, представляющее процесс организации комплектования, сплочения спортивного коллектива.

Рассмотрим каждую подсистему в отдельности.

I. Спортивная ориентация

Спортивная ориентация может рассматриваться согласно ее теоретическим и методологическим основам, как специфическая форма профессиональной ориентации. Поэтому основные теоретические предпосылки профессиональной ориентации приминяются и в спортивном отборе.

В основе спортивной ориентации лежит система профессионального действия, посредством которого молодой человек направляется в наиболее соответствующий ему вид спорта, в котором он может добиться наибольших результатов (речь идет о высоких спортивных достижениях).

В спортивном ориентировании мы встречаем два основных вида отбора: спонтанный и организованный (плановый).

1. Спонтанный отбор

Спонтанный отбор основан на естественном ходе событий при выборе молодыми спортсменами-новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Психофизические и прочие потенциалы самых талантливых начинают все более и все

очевиднее превосходить качества посредственных игроков. Так «открываются» особо талантливые спортсмены даже в условиях неорганизованной деятельности. Талантливые новички по существу не «открываются», а сами говорят о себе в полный-
голос. Для того чтобы на них обратили внимание, нет

необходимости в особых специальных усилиях тренера. Здесь действует истина, согласно которой крупные таланты просто не могут оставаться неоткрытыми. Этот факт представляет собой
единственную ценность спонтанного отбора.

Отрицательные аспекты спонтанного отбора, однако, более
многочисленны. К тому же они настолько значительны, что для маленьких «баскетбольных стран» данный вид отбора являлся бы своего рода «роскошью». При спонтанном отборе уверенно можно установить лишь, сколько игроков «прорвалось» до уровня экстракласса в клуб мастеров. Гораздо труднее определить
уровень соревновательных возможностей сильнейших игроков, которые бы у них имелись, если бы они были открыты и направлены на занятия баскетболом своевременно.

С другой стороны, можно только предполагать, сколько талантов истинных было направлено в другие виды спорта, сколько перестало заниматься, так как были лишены минимума педагогического вмешательства.

Оценка потенциальных возможностей новичков не должна все-таки проводиться лишь в зависимости от интуитивных взглядов баскетбольного специалиста или от его опыта, так как
оценки, произведенные на основании интуиции и опыта, в огромнейшей мере увеличивают возможность серьезных промахов.

2. Организованный отбор

Организованный отбор встречается чаще в двух вариантах.
Первый характеризуется действием, ограниченным относительно коротким периодом. Основной рабочий принцип этого отбора сводится к концентрированию педагогических и специализированных действий на относительно короткий временной период, с намерением в течение одной проводимой акции «посмотреть» и «оценить» возможно большее число

новичков, а затем тех, кто оценен, как перспективный, отобрать
и оставить для дальнейшей работы, а остальных исключить. Этот
отбор, таким образом, содержит в себе по меньшей мере два отрицательных фактора:

- даже самый крупный специалист по отбору без оптимального периода наблюдения и прослеживания игрока не в состоянии оценить актуальные качества начинающего

спортсмена;

- Второй фактор — методологического характера, так как

центр тяжести наблюдений и оценок неизбежно ставит на повестку дня утверждение качеств кандидата в данный момент (актуальные качества), и в гораздо меньшей мере способствует
прогнозу его способностей к наивысшим достижениям

Тема 12. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Классификация соревнований. Судейство соревнований. Правила соревнований. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях:

Успех соревнований во многом зависит от подготовки к ним. Вся подготовительная работа проводится в три этапа:

- разработка документации;
- подготовка мест соревнований;
- работа с участниками.

Подготовка к любым соревнованиям начинается с составления положения о них, которое разрабатывается на основе сроков календарного плана и является не только юридическим, но и методическим документом, определяющим направленность учебно-тренировочной работы в период предсорев-

новательной подготовки игроков. Поэтому очень важно, чтобы положение было своевременно разослано участвующим организациям. Составляет положение спортивная организация, проводящая соревнования.Положение о соревнованиях должно четко и кратко опре-

делить следующие позиции.

Цели и задачи. Цель соревнований (подведение итогов учебной работы, выявление сильнейших команд, популяризация баскетбола и т. д.) зависит от масштаба и вида соревнований.

Место и сроки проведения. Указывается город (база), где проводятся соревнования, кто руководит ими, состав судейской коллегии и кем он утвержден.

Участники соревнований. Определяется количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям, максимальное количество участников, вносимых в заявку, возраст участ-
ников и их квалификация.

Условия проведения соревнований. Рассматриваются способы розыгрыша и оценки результатов, определения победителя.

Условия подачи протестов и порядок их рассмотрения.

Награждение команд и участников. Указывается, как награждаются команды-победительницы и призеры.

Условия приема команд. Называется финансирующая организация, дата приезда и отъезда, условия размещения и питания.

Формы и сроки предоставления заявок и перезаявок, поря-
док оформления команд и участников.

Место и время жеребьевки.

Особые условия: наличие высокорослых игроков в составах команд, требование применять определенную систему защиты (личную), сдача контрольных нормативов для допуска к соревнованиям и т. д.

После того как разработано положение, составляется смета
расходов, на основании которой организации, проводящие данные соревнования, выделяют денежные средства.

При составлении сметы указываются:

- наименование соревнований;

- сроки и место проведения;
- количество судей;
- количество участников, в том числе иногородних, подсчитываются расходы на их размещение, питание, проезд;
- расходы на аренду помещений;
- расходы на художественное оформление мест соревнований;
- транспортные расходы;
- канцелярские расходы;
- расходы по оплате обслуживающего персонала (рабочих, врачей, медсестер).

Для проведения соревнований назначается главный судья и секретарь.

Для подготовки к соревнованиям крупного масштаба создается организационный комитет из 5—7 человек, который проводит все необходимые мероприятия непосредственно на месте соревнований. В его задачу входит выбор и оборудование мест соревнований, подготовка инвентаря, мест размещения и тренировок, организация питания, комплектование секретариата, предварительная информация о соревнованиях с помощью печати, радио, телевидения. Необходимо установить контакт с представителями прессы для освещения хода соревнований в местной печати. Следует также подготовить афиши, программы, билеты участников.

Место соревнований красочно оформляется лозунгами, плакатами, таблицами, отражающими ход соревнований. Рядом должны быть комнаты для переодевания участников и судей, душ с теплой водой, медицинская комната. Место соревнований необходимо радиофицировать. Строгое соблюдение необходимых требований к оборудованию мест соревнований гарантирует безопасность их проведения.

В раздел работы с участниками соревнований входят: прием и размещение участников, работа мандатной комиссии по допуску к соревнованиям, совещание представителей, совещание судейской коллегии.

Приемом и размещением участников руководит представитель оргкомитета. В аэропорту, железнодорожных вокзалах должны быть вывешены объявления с указанием адреса, куда явиться участникам, если по каким-либо причинам их не могли встретить. Судьи, обслуживающие соревнования, размещаются отдельно от участников.

Допуск к соревнованиям осуществляет мандатная комис-

сия в соответствии с положением о соревнованиях. Ответственность за допуск несут главный судья соревнований, главный врач соревнований и представитель мандатной комиссии.

Правила игры

Популярность игры в баскетбол продолжает возрастать во всем мире. Его непрерывный успех требует, чтобы правила, регламентирующие этот вид спорта, обеспечили динамичность и привлекательность игры. В то же время Всемирная Техническая комиссия ФИБÀ следит за тем, чтобы правила не предоставляли одной из команд нечестное преимущество над своим соперником. Для того чтобы поддержать и защитить эти цели, ФИБÀ определила, что изменения (некоторые из них значительные, другие — менее) должны быть сделаны в Официальных Правилах баскетбола 2000. Условия их применения могут быть кратко изложены следующим образом:

1. Введение новых элементов в правила с учетом опыта с тем, чтобы стимулировать и сделать игру в баскетбол более привлекательной.

2. Устранение случаев и пунктов, нетипичных для стандартов баскетбольной игры и встречающихся очень редко.

4 КУРС

Тема 1. Меры безопасности и профилактика травматизма

Требования к организации и проведению занятий и соревнований. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Врачебный контроль в профилактике травматизма и охране здоровья спортсменов. Понятия об утомлении и переутомлении.

-Утомление- это физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы. Субъективно утомление может ощущаться как усталость.

-Переутомление-состояние, возникающее вследствие долгого отсутствия отдыха организма человека. Утомление — **это** усталость, всеобщее истощение организма, а **переутомление — это** стадия длительного утомления.

Тема 2. Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в баскетболе.

Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Правила эксплуатации.

1.Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения

2.Не передавать или подавать мяч ногой

3.Учащиеся должны помнить, что:

4. Запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;

5. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Тема 3. Основы спортивной тренировки в баскетболе.

Интегральная подготовка спортсмена. Задачи, средства интегральной подготовки. Методические указания к ее проведению. Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Управление развитием спортивной формы.

1. Введение

Цель спортивной тренировки – реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельность.

Но существуют более конкретные задачи, которые формируют данную цель. Их можно разделить на группы: ***физическая*** (специальная и общая), ***техническая***, ***тактическая***, ***теоретическая, психологическая и морально-волевая***.

1.1. Физическая подготовка спортсмена

Современную физическую подготовку следует рассматривать как многоуровневую систему. Каждый уровень которой имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Самый низкий уровень характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе общей (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения уровня физической подготовки увеличивается ее сложность и

спортивная направленность, а самый высокий уровень строиться уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к трудовой деятельности. Это длительный процесс формирования двигательных умений и навыков, систематического совершенствования физических (двигательных) качеств, психической подготовки, поддержания уровня работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

1.1.1 Принцип единства общей и специальной физической подготовки

В качестве средств **общей физической подготовки** (ОФП) почти во всех видах спорта используют кроссовый бег, упражнения с отягощениями, общеразвивающие гимнастические упражнения и спортивные игры. Часто включают лыжный бег (для гребцов, пловцов), езду на велосипеде (для лыжников, конькобежцев). Таким образом, в процессе общей физической подготовки необходимо преимущественное развитие тех физических качеств и способностей, которые в большей степени влияют на результативность профессиональной деятельности.

Специальная физическая подготовка (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта или конкретных профессий, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта.

Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач.

Принцип единства основывается на том, что приспособительные реакции организма на нагрузки носят избирательный характер и не могут обеспечить развитие всех необходимых для показа высокого спортивного результата качеств. Каждое качество в зависимости от биологической структуры используемых движений, от интенсивности нагрузки развивается специфически. Отклонение в ту или иную сторону при использовании либо специфических средств, либо общеразвивающих физических упражнений, не дает необходимого эффекта. Уровень развития физических качеств неодинаков у представителей различных видов спорта.

Единственно правильное решение вопроса об использовании общей и специальной физической подготовки состоит в их разумном сочетании на разных этапах учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе подготовки должна преобладать базовая ОФП независимо от вида спорта Использование средств ОФП для разносторонней подготов-

ки необходима и спортсменам высокого класса В разных видах спорта для ОФП используются различные средства, специфические для данного вида спорта. Но при этом нельзя впадать в другую дойность — использовать преимущественно специализированные упражнения, тем более одни и те же. Это эмоционально обедняет процесс подготовки и, во-вторых, организм адаптируется к ним — результат — неэффективность тренировочного процесса.

1.2. Техническая подготовка спортсмена

Определим понятие "*техническая подготовка спортсмена*" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение стоящих перед спортсменом задач происходит посредством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий (и способами их использования), выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;

- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;

- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;

- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;

- планирование технической подготовки.

Сущность (основная задача) технической подготовки спортсмена (процесс управления) заключается в выработке методики (соответствующих планов) тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития. При этом необходимым является обеспечение стабильного, сбалансированного по ресурсам и срокам (при заданных ограничениях) функционирования объекта при стремлении достичь поставленной им цели. Субъекты управления (на что направлено воздействие) - основные морфоструктуры организма спортсмена, эффективное управление которым невозможно без широкой всесторонней оценки всех возможных и планируемых результатов его деятельности.

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных дви-

жений или перемещений работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе. Программа действия - это модель того, что произойдет с организмом в будущем, ее можно рассматривать как формирование логики, алгоритма, функциональной структуры в предстоящем двигательном действии. Такая функциональная структура опирается на прошлый опыт, записанный в памяти с вероятностью, равной единице, и актуальное настоящее, куда входит не только изменчивая окружающая среда, но и организм с его потребностями. В результате планируется будущий поведенческий акт, в котором необходимо с той или иной вероятностью предвидеть возможные изменения в непредсказуемо изменчивой среде. Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или отдельных его частей. Предположительно понятие "биомеханизм" и положения теории нейронных сетей могут служить основой для теоретического обоснования процесса технической подготовки в спорте.

Биомеханизмом назовем такую совокупность движений частей тела, независимую от движений других его частей, преобразующих один вид энергии в другой, в результате чего изменяется положение и скорость общего центра масс тела спортсмена при решении определенной двигательной задачи.

Построить движение (технику) это значит:

- сформулировать цель движения;

- задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;

- определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;

- распределить реализацию биомеханизмов во времени;

- реализовать теоретическую разработку двигательного действия.

Высказано предположение, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

1.3. Тактическая подготовка спортсмена

В современном спорте, когда встречаются равные по силам соперники и часто победитель определяется с минимальным преимуществом, *тактические* умения спортсменов становятся особенно актуальными. В спортивных играх и единоборствах, где существует непосредственный контакт между соперниками, тактическое мастерство имеет решающее значение для победы.

Моделирование ситуаций принятия решения

Сенсорно-перцептивный уровень Прогностический уровень

Специфическая форма	Неспецифическая форма	Неспецифическая форма	Специфическая форма
Тренажеры, мишени, манекены	Сенсомоторные реагирования на абстрактный раздражитель	Логические задачи, вероятностный прогноз, рефлексивные игры	Прогнозирование событий на базе опыта и анализа текущей ситуации

1.4. Психологическая подготовка спортсмена

Внутренняя *психологическая* готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

1.5. Морально-волевая подготовка спортсмена

Задача *морально-волевой подготовки* состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

2.1. Заключительные физические (двигательные) качества. Средства и методы и развития.

Деятельность человека на производстве, в быту, спорте требует определённого уровня развития физических (двигательных) качеств. Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей с приобретёнными в процессе жизни и тренировки опытом в использовании этих возможностей. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельно качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами в частности степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные качества связанны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слаботью, подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей особенностей. Например быстродействие обеспечивается слабой нервной системой, подвижностью возбуждения и уравновешенностью. Такие связи характерны только для быстроты. Наличие разных типологических особенностей у разных людей частично обуславливается тем, что у одних людей лучше развиты одни качества (или их компоненты), у других иные. Выигрывая в проявлении одних двигатель качеств, человек проигрывает в других. Физические (двига-

тельные) качества можно разделить в зависимости от их структуры на простые и сложные.

Тема 4. Основы техники баскетбола

Задачи, средства и методы технической подготовки. Особенности специальной технической подготовки в различных периодах макроцикла. Особенности технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

Баскетбол - техника игры

Техника игры в баскетбол включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фола, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры.

Баскетбол: работа с мячом.

Мяч держат свободно расставленными пальцами. При передаче и ведении мяча, броске в корзину руки согнуты в локтях.

Баскетбол: передача мяча.

В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Передавать мяч можно с места, в движении (на бегу), в прыжке, непосредственно товарищу по команде или после удара об пол. Быстрый темп игры обуславливает передачу мяча за наименьшее время и с любого положения.

Баскетбол: приём передачи.

Принимать мяч нужно по возможности двумя руками. К моменту касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к нему, а затем быстро согнуты (уже с мячом) в локтях с целью ослабления силы удара. При ловле мяча на бегу необходимо соблюдение 2-контактного ритма (двухшажной техники).

Прием мяча с одновременным касанием пола засчитывается за 1 шаг (первый контакт). Как только спортсмен поймал мяч, он делает легкий прыжок. Через шаг

он должен остановиться или передать мяч дальше до того, как будет сделан 3-й шаг.

Баскетбол: ведение мяча.

При ведении мяча на бегу спортсмен на каждом втором шаге ударяет мячом (одной рукой) об пол и плавно ловит его. На мяч желательно не смотреть. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой.

Баскетбол: броски в корзину.

Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками непосредственно в корзину или после удара мячом о щит.

Ближний бросок в корзину осуществляется, как правило, в прыжке после удара мячом о щит (иногда на бегу или с места) и с большой силой для того, чтобы защитники соперника не могли бы помешать этому броску.

Дальний бросок, имеющий высокую траекторию полета, осуществляется непосредственно в корзину с места (опытные баскетболисты исполняют этот бросок в прыжке). Во всех случаях решающее значение имеют направление и сила броска. Броски в корзину с ближней дистанции спортсмены должны выполнять одинаково хорошо как правой, так и левой рукой.

Принимая во внимание сдерживание натиска команды соперника, соблюдение важнейших правил, быстрое передвижение по площадке, большие затраты сил, можно сказать, что бросок мяча в корзину является самым сложным техническим элементом игры в баскетбол, к тому же он требует от спортсмена хорошей ориентации, быстрой реакции и комбинационно-моторных навыков.

Баскетбол: техника владения телом.

К технике владения телом относятся обычно все движения без мяча: поворот, все виды пробежек, остановок и прыжков. Они являются предпосылкой для овладения техникой работы с мячом и основой техники ведения защиты.

Характерная для баскетболистов основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, правильное распределение основного центра тяжести тела помогает быстро реагировать на изменение ситуации на площадке.

Существуют различные виды пробежек. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча.

Баскетбол: финты.

Финты (обманные движения) связаны с техникой владения телом и используются в основном нападающими. Существуют прежде всего финты с мячом – ложные передачи, броски в корзину, дриблинг и финты без мяча – ложная смена скорости и направления. Необходим быстрый переход от финтов к самой игре.

Тема 5. Основы обучения технике баскетбола.

Контроль уровня технической подготовленности в баскетболе. Связь технической подготовки с другими видами подготовки. Индивидуальные особенности спортсменов и техника.

Как научиться играть в баскетбол? Основы баскетбола

Баскетбол для начинающих игроков может показаться достаточно сложной игрой, не смотря на простую цель – забить мяч в корзину. Сложность игры заключается во множестве нюансов, таких как: правильное ведение мяча, блокировка игроков, техника броска, распределение на игровой площадке – все это является основами для успешной игры в баскетбол.



Основы баскетбола

Чтобы научиться играть в баскетбол нужно помнить о пяти основных составляющих:

Бросок мяча в корзину. Выиграть в баскетбол достаточно просто – необходимо как можно больше забить мячей в корзину соперника и не допустить обратного. Необходимо тренировать технику броска с различных позиций, положений тела, с использованием отскока от щита и без, с остановкой и в движении.

Ведение. Перемещение игрока с мячом в пределах площадки возможно лишь с периодичным (не более 2х шагов) ударом мяча об пол. Запрещается ведение двумя руками, а также пронос. Величина отскока мяча от пола при ведении не должна превышать рост игрока. Начинающему баскетболисту необходимо тренироваться в ведении мяча обеими руками, обращая на него внимание лишь боковым зрением.

Передача. Одним из основных тактик игры в баскетбол является принцип «передал – открылся». Даже самый быстрый человек не может перемещаться по площадке со скоростью полета мяча. После передачи мяча своему партнеру необходимо сразу же занять соответствующее положение для приема или же обеспечить беспрепятственный бросок, проход к щиту. Игра в пас является основным принципом игры в баскетбол.

Подбор. Большинство тренеров на вопрос «**Как выиграть в баскетбол?**» отвечают: «Необходимо выиграть щит», тем самым подразумевая, что мяч должен оставаться во владении команды даже после совершения неудачного броска. Количество подборов мяча при отскоке от щита является весьма важным показателем в как в статистике каждого игрока, так и команды в целом.

Перемещение без мяча. В каждый момент игры с мячом находится всего один баскетболист. Действия остальных игроков команды направлены на успешное завершение атаки, а соперников на отбор, перехват и препятствие броску.

Как правильно играть в баскетбол?

Научиться хорошо играть в баскетбол помогут следующие советы:

- Полноценно задействуйте всю команду. Безусловно, как и в других игровых видах спорта здесь присутствуют лидеры. Однако всегда стоит помнить фразу, вполне применимую к баскетболу: «Один в поле не воин!».
- Играйте жестко, но по правилам. Несравненным преимуществом в борьбе будут обладать высокие люди с хорошими физическими данными. Низкорослые игроки могут выиграть за счет скорости, хорошей техники дриблинга и броска.
- Никогда не спорьте с судьей. Навряд ли вам удастся отменить решение судьи, наиболее перспективным результатом будет пробитие технического броска за разговор.
- Тренируйте все аспекты игры: точный бросок, дриблинг, высокий прыжок, старайтесь выполнять перехваты, блокшоты.
- Думайте. Тактика в игре занимает далеко не последнее место.

Где играть в баскетбол?

Лучшим местом для игры в баскетбол будет, конечно же, спортзал с паркетным покрытием, пластиковыми щитами и кольцами. Уличный баскетбол более травмоопасен, вследствие чего в правила игры вносят соответствующие изменения.

Тема 6. Физическая подготовка баскетболистов.

Средства и методы развития специальной выносливости (ее разновидностей). Контроль уровня физической подготовленности и физического развития спортсмена.

Поскольку баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств, физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на решение следующих задач:

1) повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

2) воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие баскетболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям баскетбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке. Невысокий уровень физической подготовки баскетболиста сдерживает развитие его способностей при овладении технико-тактическим арсеналом и его совершенствовании. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применить быстрый прорыв, прессинг и т. д.

Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой — определяют реальные возможности действий баскетболиста в соревнованиях. Высокий уровень физической подготовки игрока выступает как важный фактор психологического плана, а именно придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях. Функциональные возможности баскетболиста составляют основу его физической подготовки и проявляются в спортивной работоспособности — способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов.



Работоспособность проявляется в аэробной и анаэробной производительности (т. е. в условиях полного и недостаточного кислородного обеспечения мышц). При построении тренировки на отдельных этапах необходимо учитывать степень воздействия физических упражнений на функциональные сдвиги организма спортсмена.

Воспитание силы

Современный атлетический баскетбол предъявляет высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим

высоту прыжков, быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. В игровой деятельности это физическое качество проявляется в сочетании с быстротой движения в рамках определенного двигательного навыка, соответствующего правильной технике игры в баскетбол.

По характеру и условиям проявления мышечной силы принято различать собственно силовые (в статистических режимах и медленных движениях) и скоростно-силовые способности. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности, так как более 70 % движений носят скоростно-силовой характер. Однако при перемещениях в защитной стойке, вырываниях мяча и других, так называемых жестких действиях требуются значительные статические усилия. Поэтому силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах. Важной разновидностью мышечной силы является взрывная сила, отражающая способность проявлять возможно большую силу в минимально короткое время, регламентируемое условиями спортивного упражнения или игрового действия. Этот вид силы баскетболисты реализуют в прыжках, быстрых прорывах, мощных длинных передачах.

Существуют понятия «абсолютная» и «относительная сила». Абсолютная сила — это предельная сила, которую проявляет че ловек в каком-либо движении безотносительно к собственной массе, относительная — величина силы, приходящаяся на 1 кг массы тела игрока, т.е.:

Абсолютная сила
Относительная сила = Абсолютная сила/Масса тела. Сила мышц, обеспечивающая разнообразную двигательную деятельность баскетболистов, зависит от биомеханических характеристик движения (длины рычагов, включения в работу наиболее крупных мышц) и величины напряжения, которую могут развивать работающие мышцы.

Величина напряжения мышц определяется физиологическим поперечником мышцы, включением в работу определенного количества двигательных единиц, частотой нервных импульсов, посылаемых к мышце, и степенью синхронных усилий всех двигательных единиц, участвующих в работе.

Воспитание силовых способностей баскетболиста должно быть направлено:
- на развитие и поддержание уровня абсолютной силы мышц;
- проявление максимума усилий за более короткое время;
- формирование умений концентрировать рабочее усилие на определенном участке движения;
- улучшение способности к проявлению максимума усилий в момент переключения от одних движений к другим.

По влиянию на организм все упражнения, развивающие силу, принято делить на глобальные, предназначенные для развития большинства крупных мышечных групп тела игрока, и на локальные, направленные на развитие рабочих групп мышц, участвующих в конкретном движении.

Рекомендуются следующие правила целевого подбора упражнений со штангой и другими отягощениями:
- для развития скоростно-силовых способностей: выполнение в максимальном темпе упражнения со штангой массой до 45 % максимальной, количество повторений — 8—12;
- для развития собственно силовых способностей: повторение в медленном темпе 4 — 6 раз предложенного упражнения с массой, 70 — 85 % максимальной; упражнение прерывается кратковременным интервалом расслабления;
- для развития силовой выносливости: в среднем темпе повторяют «до отказа» упражнение с малыми массами 25 — 50 раз подряд, без отдыха.



Для развития взрывной силы
В практике тренировки все шире используют следующие упражнения в динамических скоростных режимах:
- толкания, броски ногами тяжелых набивных мячей на дальность;
- перетягивание, вытеснение или выталкивание партнеров из обозначенного на площадке пространства;
- вырывание мячей из рук соперников;
- элементы вольной борьбы и самбо.

Одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов является прыгучесть — способность максимально высоко выпрыгивать при выполнении бросков в прыжке, подборе мяча у щита, при спорных бросках и т.п.

Специфические проявления прыгучести:
- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.



Основные средства развития прыгучести у баскетболистов:
- разнообразные прыжки вверх и в длину с места и короткого разбега;
- серийные прыжки;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- различные упражнения с отягощениями.

В индивидуальном планировании силовой тренировки следует учитывать, что характер двигательной деятельности у игроков разных амплуа определяет и уровень развития сило-

вых способностей. При передвижениях, например, у защитников наибольшее значение имеет сила мышц подошвенных сгибателей стопы, у нападающих — относительная сила мышц — разгибателей ноги, у центровых — взрывная динамическая сила. Это служит основанием для дифференцированного подхода при совершенствовании силовых способностей баскетболистов разных игровых амплуа. У квалифицированных баскетболистов силу нужно развивать на основе комплекса силовых упражнений с акцентом на быстроту и ловкость. Силовые упражнения должны сочетаться с упражнениями, направленными на увеличение подвижности в суставах и расслабление.



Основные методы воспитания и совершенствования силы:
- повторное поднимание непредельной массы «до отказа» с максимальным усилением;
- метод круговой тренировки;
- метод сопряженных действий, интервальный, соревновательный.

Физическая подготовка баскетболистов
Воспитание:

- Быстроты
- Выносливости
- Ловкости
- Гибкости и умения расслабляться

Тема 7. Тактическая подготовка баскетболистов.

Задачи, средства и приемы тактической подготовки в баскетболе. Специальная тактическая подготовка. Тактическое мышление. Средства и методы развития и совершенствования тактического мышления. Контроль уровня тактической подготовленности в баскетболе. Основные методические положения к составлению тактических планов для выступления в соревнованиях.

Для успешного выступления в баскетбольных играх одной физической подготовки еще недостаточно. Ведь нужно не просто быть сильным, быстрым, выносливым и ловким, но и уметь проявлять эти качества непосредственно в игре при выполнении тактических действий и технических приемов.

Техническая подготовка в баскетболе представляет собой педагогический процесс, направленный на овладение специализированными движениями, обеспечивающими надежность игровых действий.

Техническую подготовку в баскетболе нельзя рассматривать отдельно. Она является звеном единого целого, в котором технические приемы тесно взаимосвязаны с физическими возможностями баскетболистов.

Без овладения рациональной техникой в баскетбольных играх нельзя достичь высоких результатов. Чем выше техническая подготовленность баскетболиста, тем больше у него возможностей вести игру разнообразно и гибко, с учетом конкретных условий.

Баскетболист должен владеть определенным набором технических приемов и выполнять их наиболее рациональными и современными способами, стабильно, несмотря на противодействие соперников и различное состояние внешней среды.

Высокий уровень технической подготовленности характеризуется высокой степенью автоматизации двигательного навыка, навыка исключительно лабильного, быстро и эффективно изменяющегося в зависимости от конкретной баскетбольной ситуации.

Это проявляется в сознательном изменении величины развиваемых нагрузок, скорости передвижения, характерном напряжении, направленном на обеспечение максимально интенсивного выполнения работы в различных функциональных условиях, в том числе и при нарастающем утомлении.

Спортивные результаты взаимосвязаны с технической подготовленностью баскетболистов, определяющей уровень тактического мастерства команды в целом.

Тактическая подготовленность в баскетболе понимается как умение баскетболиста грамотно использовать приемы игры, учитывая свои индивидуальные особенности и обстановку спортивной борьбы.

Тактическая подготовленность плотно связана с физической, технической и весьма важной психологической подготовленностью баскетболиста, которые накладывают существенный отпечаток на схему тактических действий.

Она направлена на развитие тактического мышления, быстроты реакции, ориентировки, высокой сообразительности, творческой предприимчивости и способности предсказывать решения различных баскетбольных задач.

У баскетболистов формируются навыки эффективного использования отдельных приемов игры и тактических действий в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей соперника, а также умения шустро переключаться с одних действий на другие в зависимости от конкретной баскетбольной обстановки

Тема 8. Психологическая подготовка в баскетболе

Задачи, средства и методы психологической подготовки в баскетболе. Специальная психологическая подготовка. Психологический контроль в спорте. Идеомо-

торная тренировка (идеомоторные упражнения). Психологическая подготовка тренера. Аутогенная тренировка.

Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса баскетболистов является психологическая подготовка, которая, с одной стороны, имеет свои специфические цели и задачи, а с другой, неразрывно включаться в тренировочную деятельность спортсмена, так и осуществляться в виде специально организованных воздействий.

Основное содержание психологической подготовки баскетболистов состоит в следующем:

1) Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2) Формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3) Совершенствование психических процессов. В баскетболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, пре6дставление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4) Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности баскетболиста. Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связанна с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5) Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психическихсостояний, возникающих в про-

цессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовывать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

7) Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, взаимоотношений в системах «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен», «спортсмен - звено», «звено - звено», «спортсмен - команда», «звено - команда»), которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится баскетбол.

Средства психологической подготовки, направленные на развитие определенных психических качеств и функций, на формирование определенного психоэмоционального состояния игрока, можно подразделить на собственно психологические и сопряженные.

К первой группе собственно психологических средств относятся психорегулирующие средства, такие как гипноз, внушение, аутогенная, психорегулирующая тренировка, используемые для регуляции эмоциональных состояний, особенно в тех случаях, когда необходимо предупредить или хотя бы снизить психическое перенапряжение спортсмена; а также психомышечная или идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений совершенствовать специализированные восприятия параметров двигательных действий и внешней среды, регулировать межмышечную координацию, кинематические и динамические характеристики движения.

К сопряженным (психолого-педагогическим) средствам психологической подготовки относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевую сферы спортсмена, физические упражнения, выполняемые в различных условиях. В данном случае речь идет об определенной «психологизации» основных средствах спортивной подготовки (физической, технической, тактической) и конкретных методических приемах их использования с целью воздействия на психику спортсмена. Например:

- выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внеш-

ней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям;

- выполнение упражнений с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, кинестетических, слуховых) для совершенствования специализированных восприятий; развития объема поля зрения, различных параметров внимания;

- выполнение упражнений с максимальной быстротой, требующих проявления быстроты реагирования, причем как простого, так и сложного, антиципирующего;

- применение упражнений, выполнение которых связанно с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание и др.;

- использование сложных игровых упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведение контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;

- применение тренировочных ситуаций, жестких противоборств, формирующих правильные реакции на победы и поражения, развивающих способность бороться «до конца»;

- неблагоприятные «отрицательные» оценки деятельности игроков со стороны тренера с целью формирования устойчивости к неблагоприятным эмоциональным воздействиям;

- выполнение упражнений на пределе физических возможностей, вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств;

- обязательная реализация плана, задания, указания тренера с целью воспитания дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости;

- использование тактических схем с «переключениями», «сюрпризами» для развития тактического мышления;

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности спортсмена и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в учебно-тренировочный процесс на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

ИДЕОМОТОРНАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт.

В то же время отдельные исследования показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить «мышечную выносливость» спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Итак, головной мозг — орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется

определенным законам.

Первое положение — чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, «чище» выполняемое движение.

Второе положение — идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека. Мысленные представления могут быть «зрительными». В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие «зрительные» представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висящим грузом. Мысленно представьте себя как бы в «зеркале», посмотрите на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, «зеркальный», висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, — получится намного хуже. Рассогласованность между программирующим органом — головным мозгом и исполняющим аппаратом — мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдении за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, «пропускает» представления о движении «через себя», в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он «пропускает» мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

Третье положение — эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других — непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, — подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова

«вперед-назад» вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертое положение — начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации кинопленки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение — при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента. Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче «связываться» с исполняющим аппаратом — опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент. Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости, человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение — во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами — программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен — пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их «ведет». Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в

намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки — хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения. Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение - неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок. Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное — представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в «десятку», эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в «десятку» просто невозможно. Поэтому он и не попадает. «Перестарался, очень хотел», — говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами — и заключается суть «идеомоторного принципа построения движений».

Подведем основные итоги. Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

1) Создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный
2) Перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы
3) Подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в отрабатываемом движении

К четвертому этапу — физическому исполнению движения — можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как

идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо «размяты» мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод «проб и ошибок».

И.Г. Шульц аутогенная тренировка упражнения

Поэтому наиболее доступным и приемлемым является **метод самовнушения** (аутогенная тренировка), предложенный более 50 лет назад берлинским невропатологом И.Г.Шульцем.

В культуризме аутогенная тренировка, являясь морально психологическим компонентом разминки, позволяет спортсмену быстрее войти в тренировочный процесс, стимулировать разогрев отдельных групп мышц или всего тела. Кроме того, способность осмысленно руководить процессом расслабления и напряжения сокращает энергозатраты и предупреждает травматизм.

Основной психологической установкой в любом начинании должна быть **уверенность в успехе** - малейшие сомнения неминуемо отразятся на результате, сведут на нет месяцы напряженного труда.

С помощью упражнений аутогенной тренировки можно **"программировать"** свое подсознание на успех, на целенаправленную работу, на достижение намеченной цели. Результаты в культуризме настолько же зависят от психики, насколько от крепости мышц! Но не следует забывать о так называемом "парадоксе воли" - предохранительной реакции организма: чем больше психофизическое напряжение, тем сильнее тормозящие импульсы. Поэтому психологи предупреждают о вреде волевых установок типа: "Надо!", "Я обязан!", "Любой ценой!" и зацикливания на подобных формулах. Необходимо очень чутко и внимательно прислушиваться к своему морально психологическому состоянию, чтобы не допустить нервного срыва. Нужно помнить, что фанатизм, как всякая крайность, имеет свои минусы.

Как правило, упражнения аутогенной тренировки проводятся в максимально расслабленной позе. Классическим вариантом является поза "кучера", но возможны и любые другие положения, при которых удается добиться эффективной мышечной релаксации.

Аутогенная тренировка упражнения и методы психологического воздействия

Приводим наиболее распространенную формулу самовнушения…

"Я абсолютно спокоен.

Рука теплая.

Рука тяжелая.

Сердце моё бьется ровно, стабильно и спокойно.

Моё дыхание ровное, глубокое и спокойное.

Солнечное сплетение ощущает тепло.

Лоб приятно прохладен…"

Самой сложной в процессе аутогенной тренировки является способность выключиться из окружающей обстановки и сосредоточиться только на собственных ощущениях и образах. На первом этапе основное внимание нужно уделять ощущениям тепла и тяжести.

Напряженная и, по ощущениям, холодная мышца плохо питается, так как из-за сужения сосудов циркуляция крови менее интенсивна. Спортсмены, владеющие регуляцией "внутреннего отопления", способны произвольно направлять энергию на работающую группу мышц.

Для постоянного контроля за состоянием и с целью анализа результатов аутогенной тренировки необходимо вести **дневник**. Записи должны быть краткими и максимально информативными.

Например:

- 1-й день: "После занятий почувствовал усталость, тяжесть в ногах."
- 2-й день: "Вчера вечером уснул неожиданно быстро. Проснулся с ощущением легкости. Есть желание тренироваться."
- 3-й день: "Выполняя упражнение на бицепс, ощущал легкое покалывание, иногда жжение, особенно в правой руке."
- 4-й день: "Посоветовавшись с тренером, выяснил, что нагрузка на руки была несколько завышена. Подкорректировал технику выполнения упражнений для мышц рук. После тренировки - ощущение мышечной радости. Настроение хорошее."

В индивидуальную систему аутогенной тренировки следует вводить ряд формул с положительной доминантой тренировочного процесса:

"Тренировка доставляет мне радость! Тренироваться приятно!"

Так как способность к концентрации внимания является навыком, его необходимо постоянно тренировать и поддерживать, выводя себя на более высокий уровень восприятия.

В период работы над уменьшением жировой прослойки и рельефом мышц рекомендуется применять следующую формулу самовнушения:

"Я абсолютно спокоен, полностью сдержан в еде и предельно сыт.

Я абсолютно равнодушен к жирной пище.

Я равнодушен к сладкому и жирному."

И еще одну важную проблему можно успешно разрешить с помощью данного вида психологических тренингов - **сон**. Каждый второй человек страдает бессонницей, а каждый третий спортсмен недоволен своим сном. Помимо общеизвестных средств - прогулки, теплый душ или ванна, ранний ужин и т.д. - аутогенная тренировка также дает ощутимый эффект.

"Голова свободна от мыслей.

Чувствую душевный покой.

Хочется отдохнуть.

Придет время, и я спокойно усну.

Сон будет глубокий, продолжительный и крепкий.

Мне очень хорошо спится.

Я - расслаблен, лежу и спокойно сплю."

Еще раз хотелось бы напомнить, что **организм** каждого человека **индивидуален**, и способы достижения целей или состояний также исключительно индивидуальны. Все рекомендации, приведенные выше, - только руководство, ориентируясь на которое, спортсмен сам должен выбрать формулы и способы воздействия. И не забывайте при этом особое внимание уделять самоконтролю, внимательно вслушиваться в собственный организм.

Тема 9. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ. Подготовка тренера – преподавателя к занятию. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).

В каждом современном высшем учебном заведении, вне зависимости от его профиля, уделяется большое внимание физическому развитию и совершенствованию будущего специалиста.

В последнее время наблюдается смещение акцента от общей физической подготовки студента к профильным занятиям выбранным видам спорта.

Помимо этого используются дополнительные занятия: ежедневная утренняя тренировка, обычно с небольшой нагрузкой ("зарядка"), занятия в виде кроссового

бега, ходьбы на лыжах, спортивных игр, плавания. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования.

Учебно-тренировочное занятие в отличие от занятий общей физической подготовкой и профессионально-прикладной физической подготовкой используется в работе с занимающимися избранным видом спорта: уроки легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, баскетбола и т.д.

Анализ последних достижений рассматривается авторами: В.С.Анищенко, Ю.И.Евсеевым, И.П.Лопатиным, Н.В.Решетниковым [1-3].

Работа выполнена по плану НИР Белгородского государственного технологического университета им. В.Г.Шухова.

Формулирование целей работы.

Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими физическими нагрузками занимающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков. В связи с этим встает задача правильной организации учебно-тренировочных занятий со студентами.

Тренерско-преподавательскому составу необходимо оптимизировать физические нагрузки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, использовать современные методики, позволяющие добиваться высоких результатов в короткие сроки.

В каждом конкретном случае они имеют специфическую методику проведения, изложенную в курсах теории и методики отдельных видов спорта. Такие занятия требуют совместного творчества тренера и спортсмена, особого внимания к дозировке нагрузок, профилактике травматизма. Основные правила проведения учебно-тренировочных занятий включают постепенное увеличение тренировочной нагрузки, выполнение основной работы и в заключение - снижение нагрузки. При этом физиологическая кривая нагрузки имеет постепенный подъем, затем остается некоторое время на высшем уровне и потом довольно круто снижается. Такая кривая обязательна для любого учебно-тренировочного занятия, в какой бы форме оно ни проводилось.

Результаты исследований.

Общая структура занятий физическими упражнениями в основном определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В начале занятий уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

Представленная выше динамика работоспособности в течение одного занятия отражает эволюционно сложившийся характер состояний организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеет силу биологических закономерностей, проявляясь в любом занятии, независимо от его задач, содержания физических упражнений и способов их выполнения.

Учитывая эти закономерности, принято выделять вводную, подготовительную, основную и заключительную части занятия.

Это дает возможность, во-первых, обеспечить в каждом конкретном случае оптимальные условия для врабатываемости, основной работы и ее завершения, во-вторых, позволяет управлять работоспособностью, учиться возможно дольше поддерживать ее на оптимальном уровне за счет умения быстро врабатываться и рационально заканчивать работу.

Необходимость овладения этим умением при проведении учебно-тренировочных и других занятий обязательна.

Задача вводной части - организация занимающихся: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания урока, перестроение для выполнения физических упражнений, упражнения на внимание.

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и их подготовка к предстоящей работе (нагрузке): предварительная "проработка" мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники. При проведении занятий с малотренированными студентами (новичками) в подготовительную часть обычно включаются общеразвивающие упражнения, а с более тренированными - еще и специальные упражнения. Подготовительная часть занимает больше времени - 30 мин в подготовительном периоде тренировки, меньше в соревновательном - примерно 15 мин.

Для более подготовленных студентов-спортсменов вместо вводной и подготовительной частей занятия проводят разминку - комплекс специально подобранных физических упражнений, которые создают условия для проявления максимальной работоспособности. Установлено, что студенты-спортсмены, пренебрегающие разминкой, достигают повышенной работоспособности лишь спустя некоторое время после начала работы, а иногда и по ее окончании. Результативность выполнения упражнений при этом не бывает высокой и не достигает потенциально возможного для спортсмена уровня. Физиологически это объясняется тем, что организм человека и его отдельные системы обладают известной инертностью и не сразу начинают работать на требуемом уровне. Чем большую силу мышц, быстроту движений, выносливость и ловкость хочет проявить спортсмен, тем до более высокого уровня должна быть доведена деятельность его органов и систем. Как показывает опыт, для повышения общей работоспособности, усиления вегетативных функций, разогревания организма наиболее эффективна достаточно продолжительная, умеренной мощности работа - бег, ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание и тому подобное, включающая в действие по возможности весь организм спортсмена. Считают, что необходимая степень разогревания организма достигается непосредственно перед тем, как начинается потоотделение. В практике спорта "разогревающая" работа обычно продолжается до тех пор, пока "капли пота не заблестят на лбу". Однако часто это разогревание недостаточно для повышения работоспособности тех групп мышц, к которым в предстоящем занятии

предъявляются повышенные требования. В соответствии со спецификой вида спорта подбирают несколько разогревающих упражнений (6-8), выполняемых по 10-15 раз каждое. Они должны быть сходны с теми, которые спортсмен будет делать на учебно-тренировочном занятии. Начинать надо с разогревания тех мышц, которые меньше всего участвуют в данном тренировочном занятии, в "проработке" мускулатуры следует идти от меньших мышечных групп к большим.

Далее выполняются упражнения, улучшающие подвижность в суставах, принимающих участие в движениях, которые будут выполняться в основной части занятия. Эти упражнения состоят из постепенно увеличивающихся по амплитуде движений, растягивающих мышцы, в особенности антагонисты мышц, активно участвующих в предстоящих движениях спортсмена. Разработка многих мышечных групп, улучшение их эластичности - важнейшее условие предупреждения травм.

"Настройка" на предстоящую деятельность осуществляется путем выполнения упражнения, сходного с первым из основной части занятия. Чем сложнее техника упражнений спортсмена, больше необходимость в настройке на предстоящую работу, тем больше упражнений должно быть в заключительной части разминки.

Необходимо внимательно подходить к выбору упражнений для разминки. При их неудачном выборе эффект от разминки может быть незначительным и даже отрицательным. В разминку не следует включать упражнения, требующие больших усилий. Ни в коем случае нельзя заменять в разминке плавно и постепенно нарастающую нагрузку мощной кратковременной работой. Задача разминки - возможно выше поднять работоспособность организма, настроиться на предстоящую работу, но в то же время сохранить свои силы для основной части занятия.

Главная задача основной части занятия - повысить у занимающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин. Физические упражнения основной части располагаются в определенной последовательности и в зависимости от преимущественной направленности упражнений. Целесообразна такая последовательность: 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствование в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости [2].

Подготовленные спортсмены, совершенствуясь в технике, очень часто увязывают это с одновременным развитием качеств. Например, спринтер в повторном беге с низкого старта развивает быстроту и одновременно совершенствуется в технике.

Заключительная часть обязательна в любых учебно-тренировочных занятиях. С ее помощью решается очень важная задача - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Резкий переход от тренировоч-

ной работы к покою, как правило, вызывает чувство неудовлетворенности от занятий, ухудшает самочувствие, может привести к нарушению кровообращения. Если нагрузка снижается постепенно, обеспечивая плавный переход к состоянию покоя, отрицательных явлений не возникает. Лучшее средство для заключительной части - работа в спокойном, равномерном темпе (например, бег). Полезны упражнения на расслабление с более редким и глубоким дыханием.

Распределение времени по частям учебно-тренировочного занятия.

Продолжительность урока (занятия) обычно составляет 90 мин. Как правило, распределение этого времени в групповом занятии, состоящем из трех частей, следующее:

- разминка - 15-20 мин;
- основная часть - 65-70 мин;
- заключительная часть - 5-7 мин.

При проведении занятий следует выполнять ряд общих требований:

1. Обучение и воспитание занимающихся следует осуществлять на всем протяжении занятий.

2. Следует избегать методических шаблонов. Необходимость в разнообразии содержания и методики уроков обусловлена постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов, происходящих в организме и психике занимающихся, изменчивостью внешних условий.

3. Надо постепенно вовлекать занимающихся в учебную деятельность с учетом индивидуальных особенностей.

4. Воздействие урока должно быть всесторонним - оздоровительным, образовательным и воспитательным.

5. Перед уроком следует ставить конкретные задачи, которые можно решить именно на данном занятии, так как достижение общей цели учебно-тренировочного процесса возможно лишь при условии успешного завершения каждого урока и при последовательном наслаивании совершенно определенных результатов каждого занятия [3].

Методика построения урока. Основное место в первой части урока занимает функциональная подготовка к предстоящей основной деятельности. Это достигается легко дозируемыми, не требующими длительного времени на подготовку упражнениями. К ним относятся ходьба, подскоки, общеразвивающие упражнения, простейшие танцевальные шаги, игры и другие движения, хорошо знакомые занимающимся из предыдущих занятий. При выполнении комплексов общеразвивающих упражнений, руководствуясь принципом постепенности, обычно придерживаются такой последовательности: потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, приседания, упражнения для туловища, прыжки, упражнения на расслабление.

Обычно наиболее сложные задачи, связанные с овладением новым материалом, движениями большой координационной сложности, решают в самом начале основной части урока. При этом придерживаются такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

В учебно-тренировочном уроке момент наивысшей работоспособности используют для развития необходимых физических качеств. Для повышения эмоционального состояния занимающихся и интенсификации проявления физических качеств на уроках следует использовать соревновательный и игровой методы.

Завершение урока связано со снижением работоспособности. Типичными для заключительной части урока считают следующие педагогические задачи: обучить умению произвольно выполнять движения с различной степенью напряжения, постепенно снижать силу, темп, скорость движений (упражнений); анализировать проделанную работу; переключать внимание на отдых, учебную работу. Для решения этих задач подбираются легко дозируемые упражнения (ходьба, бег трусцой, элементарные движения и др.) Порядок решения этих задач должен одновременно обеспечивать снижение нагрузки. Цель работы - научиться самостоятельно проводить учебно-тренировочное занятие в избранном виде спорта. В результате данного занятия студенты должны знать общую структуру учебно-тренировочного занятия, типичное изменение работоспособности на протяжении занятия; уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в избранном виде спорта.

Ход работы. Студенты составляют план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном ими виде спорта, обсуждают содержание, интенсивность и последовательность выполнения упражнений в каждой части занятия с преподавателем, вносят исправления и дополнения в план-конспект урока. Далее на практических занятиях учебной группы каждый студент проводит учебно-тренировочное занятие по своему плану-конспекту.

Основные формы самостоятельных занятий - гигиеническая (утренняя) гимнастика (15-30 мин), дневная целенаправленная физкультурная пауза (10-15 мин), учебно-тренировочные занятия во второй половине дня по видам спорта, система физических упражнений.

Гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием как ее заключительная часть.

Примерная схема составления комплексов гигиенической гимнастики

Группа упражнений	Воздействие упражнений на организм
1. Ходьба, легкий бег	Умеренное разогревание организма
2. Упражнения в подтягивании	Улучшение кровообращения, выпрямление позвоночника

3. Упражнения для ног (приседания, выпады)	Укрепление мышц, увеличение подвижности суставов
4.Упражнения для мышц туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения)	Развитие гибкости, подвижности позвоночника, улучшение деятельности внутренних органов
5. Упражнения для рук и плечевого пояса	Увеличение подвижности, укрепление мышц
6. Маховые упражнения для рук и ног	Развитие гибкости, подвижности в суставах позвоночника, усиление деятельности внутренних органов
7. Упражнения для мышц брюшного пресса, тазового дна, боковых мышц	Укрепление ног
8. Бег, прыжки, подскоки	Укрепление мышц, повышение общего обмена веществ
9. Заключительные упражнения	Приближение деятельности организма к обычному ритму

Выполнение упражнений в течение учебного времени нацелено на концентрацию внимания, восприятие учебного материала, предупреждение и снятие умственного утомления, поддержание работоспособности. Выполняются в режиме 6-10 мин после каждой пары занятий. Небольшие (3-5 упражнений) комплексы в виде напряжения мышц ног, вращений в голеностопе, "борьба" двух рук, их массаж, проводимые незаметно для окружающих, сидя бесшумно, помогут снять усталость с кисти пишущей руки, а закрыв и широко открыв глаза, зажмурившись, - снять усталость и напряжение глаз.

Естественно, что нельзя ограничиваться перечисленными выше рекомендациями и упражнениями.

Выводы

Лишь комплексный подход к организации физического воспитания в условиях современного высшего учебного заведения, строгий учет индивидуальных особенностей обучаемых, тщательный подбор методов и форм обучения способен принести заметные спортивные результаты, положительно отразиться на физическом состоянии студентов - будущих специалистов.

Тема 10. Планирование, контроль и учет подготовки баскетболистов.

Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.

1. Характеристика технической подготовки баскетболистов

Техническая подготовка при работе с баскетболистами занимает одно из важнейших мест [2]. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялось и совершенствовалось количество приёмов, способы их выполнения, критерии оценки. Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи.

Техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое даёт возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиваться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приёмов, быстро и точно их выполнить. Основных приёмов техники не так много, но в баскетболе приёмы изолированно друг от друга не применяются. Все действия, выполняемые баскетболистом в игре, состоят из комплекса приёмов, по-разному сочетающихся между собой. Они называются игровыми действиями. Такие игровые действия весьма разнообразны и позволяют вести игру гибко, с учётом конкретной ситуации. Чем богаче и разнообразнее их комплекс, тем быстрее и эффективнее баскетболист сможет решать задачи, возникающие в игре. Владение техникой приёмов и игровых действий, состоящих из них – основа технического мастерства спортсменов. Правильная начальная постановка техники, как и всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких спортивных результатов. Овладение техникой игры в основном заканчивается в юношеском возрасте. С переходом в команды взрослых спортсменов техника совершенствуется и расширяется на базе улучшения общей технической подготовки.

Все приёмы техники нужно повторять с ребятами на каждом занятии. Дело в том, что у юных баскетболистов навык непрочен. Стоит юному баскетболисту сделать перерыв в занятиях на 10-15 дней, как с ним придется начинать всё с начала.

1.1 Классификация технической подготовки

Классификация техники игры – это распределение всех её приёмов по разделам и группам на основе определённых признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся назначения приёма в спортивной борьбе (для атаки или обороны корзины), содержание действия (с мячом или без меча), а так же особенности его

кинематической и динамической структуры [2].
Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две большие группы: в технике нападения – технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора мяча и противодействия.
Внутри каждой из групп имеются приёмы и способы их выполнения. Почти каждый способ выполнения приёма имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структуры движений.
Техника нападения включает в себя такие разделы, как техника передвижения и техника владения мячом [2].
Основа техники баскетбола – передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действия, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.
Техника владением мячом включает в себя следующие приёмы техники: ловлю, передачу, ведение и броски мяча в кольцо.
Ловля – приём, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения и бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать чёткое и удобное выполнение последующих приёмов. Ещё не поймав мяч, игрок смотрит туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч [3].
Передача мяча – приём, с помощью которого игрок направляет мяч партнёру для продолжения атаки. Если игроки команды недостаточно хорошо освоят передачи мяча, то ни одна система игры, ни одна комбинация, ни одна атака не принесут им удачи. Именно в своевременной, точной и быстрой передаче мяча кроется успех баскетбольной команды. Умение правильно и точно передать мяч основа чёткого, целенаправленного взаимодействия баскетболистов в игре.
Ведение мяча – приём, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.
Бросок мяча в корзину – один из самых важнейших приёмов баскетбола. Бросок как бы венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение. Точность броска мяча по корзине тотчас же сказывается не только на счёте матча, но и на организации игры, на психическом состоянии команды [4].
Техника защиты включает в себя технику передвижения, технику овладения мячом и противодействия.
Техника в спортивных играх всегда служит осуществлению тактического замысла. Поэтому тактику в баскетболе правильно рассматривают с этой стороны как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники для достижения победы в соревнованиях.

1.2 Методика повышения уровня технической подготовленности баскетболистов

Для совершенствования спортсменов в правильном подборе и использовании технических приемов, соответствующих определенному тактическому плану, можно рекомендовать следующие практически апробированные методы. Данные методы были апробированы на тренировочных занятиях группы начальной подготовки по баскетболу. Использование данных методов показало, что уровень технико-тактической подготовленности баскетболисток вырос, о чем свидетельствуют результаты контрольных испытаний.

1-й метод: проведение упражнений в усложненных условиях с требованием правильного выбора технических средств.
В баскетболе к усложненным условиям применения техники следует отнести также действия на «повышенных скоростях», в которых выбор приемов или их вариантов затрудняется сложной зрительной ориентировкой в десятые доли секунды. К усложненным условиям «внутреннего характера» следует отнести состояние утомления. Совершенствование баскетболистов в сложных технических приемах в состоянии некоторого утомления должно занять значительное место в общей системе тренировки.

2-й метод: введение в упражнения условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной, последовательно возрастающей интенсивности.
В пылу схватки с противником, находясь в возбужденном состоянии, спортсмен всегда предпочитает пользоваться комплексом давно усвоенных приемов в ущерб вновь изучаемым. При малом количестве повторений новых приемов в учебных состязаниях требуется очень и очень много времени для того, чтобы спортсмен овладел ими в совершенстве. Положение упрощается, если в упражнения, которые применяются для овладения новыми приемами, вводить сопротивление условного противника (партнера по занятию). Условность сопротивления состоит в том, что оно носит строго определенный характер, ограничивается и направляется партнером.

3-й метод: применения учебных состязаний с партнерами, действующими по наиболее вероятному тактическому плану будущего противника.
В отличие от предыдущего метода здесь интенсивность противодействия партнеров в пределах предложенной им тактической схемы должна быть всегда максимальной.

4-й метод: выделение спортсмену конкретного раздела в общем тактическом плане; свою задачу он должен решать самостоятельно, творчески.

Важно приучить спортсменов к тому, чтобы они внимательно наблюдали за ходом упражнения или игры, научились оценивать действия своих партнеров и в особенности анализировать и объективно оценивать свои достижения и ошибки. Способность спортсменов к такому анализу – мощный стимул дальнейшего развития тактического мышления.

Во время тренировки баскетболиста также особое внимание следует уделять тем качествам или свойствам, которые существенно влияют на процесс становления

мастерства. Как известно, к ним относятся: реакция на движущийся объект (РДО), мышечно-двигательная чувствительность (МДЧ), свойства внимания [1].

Формированию РДО могут способствовать упражнения, в которых необходимым условием успешности выполнения заданий является верная оценка игроком пространственно-временных характеристик движения.

- В упражнении участвуют два баскетболиста. Игрок без мяча стоит спиной к стене на расстоянии 2 м от нее, другой игрок с мячом — лицом к стене на расстоянии 3 м. По сигналу он выполняет передачу в стенку, а его товарищ должен успеть повернуться и поймать мяч. Усложнение достигается изменением расстояния до стены или изменением направления передачи мяча в стенку. Движущимся объектом для баскетболиста, стоящего спиной к стене, является мяч. Чтобы его поймать, игроку надо правильно рассчитать направление и скорость движения мяча.

Для развития МДЧ могут использоваться упражнения, способствующие расширению двигательных возможностей. В частности, хорошие результаты дал прием, связанный с выполнением движений без зрительного контроля.

- Игроки становятся в ряд вдоль стены в 2 м от нее. У каждого в руках мяч. По сигналу они выполняют передачу мяча в стенку сначала с открытыми, потом с закрытыми глазами.

Выключение зрительного анализатора способствует улучшению мышечно-двигательной чувствительности. Повторный зрительный контроль помогает проводить коррекцию движений рук, уточнить некоторые движения, формирует мышечно-двигательную чувствительность).

Формирование мышечно-двигательной чувствительности происходит при условии дифференцирования движений рук. Сложность упражнения — в одновременном выполнении заданий, каждое из которых требует тонкой и специфической мышечно-двигательной чувствительности. Спортсмен должен выполнять ведение по определенной амплитуде, а также тонко ощущать усилия руки, которая катит мяч. Это также способствует формированию специализированного восприятия (чувства мяча).
Для развития свойств внимания подходят упражнения, в которых игроку необходимо проявить сосредоточенность и удержать ее длительное время (устойчивость внимания) или сохранить уровень сосредоточенности при смене действий (переключение внимания).

- Два игрока А и Б с мячами в руках встают напротив друг друга на расстоянии 1,5 м. Баскетболисту надо выполнить каждой рукой Х ударов мячом об пол. При этом он должен смотреть на игрока Б, который произвольно (в любом темпе и любой рукой) выполняет удары мяча об пол, стараясь помешать партнеру. Успешное выполнение упражнения игроком А требует от него концентрации внимания на собственном задании независимо от сби-

вающих действий игрока Б. Упражнение способствует также улучшению устойчивости внимания).

Переключение внимания обеспечивается выполнением баскетболистами разных задач в минимальный промежуток времени. Игрок должен быстро определить, во-первых, какую передачу он должен выполнить в зависимости от направления, во-вторых, — вид передачи с учетом цвета майки партнеров. Причем и направление передачи мяча, и цвет маек игроков постоянно меняются, а это заставляет баскетболиста быстро и часто переключать внимание с одного действия на другое.

- Игроки располагаются четырехугольником. Баскетболист А передает мяч от груди игроку Б, затем бежит по диагонали и становится в конце противоположной колонны. Игрок Б, получив мяч, передает пас от пола партнеру В, бежит и занимает позицию в конце колонны, куда передавал мяч. Игрок В передает мяч правой рукой от груди баскетболисту Г, бежит по диагонали и становится в конце колонны, а тот, получив мяч, ведет его к кольцу и бросает в кольцо).

Целенаправленное влияние на развитие свойств внимания, мышечно-двигательной чувствительности, РДО с помощью упражнений дает весьма ощутимый рост технического мастерства. Поэтому имеет смысл систематически включать в тренировочные занятия с юными баскетболистами различные сочетания рекомендуемых упражнений. На одном уроке рационально использовать не более двух упражнений, желательно разной направленности.

2. Тесты и контроль технической подготовки

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по баскетболу в программу тестирования и контроля технической подготовки для групп, завершающих этап НП вошли следующие показатели:

- *Передвижение в защитной стойке* – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.
- *Скоростное ведение* – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждых последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятые «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е

«ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

- *Передачи мяча* – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.
- *Броски с дистанции.* Для групп НП – выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

Таблица 1. Контрольные нормативы по баскетболу для групп НП (Федеральный стандарт).

Контрольные упражнения		Годы		
		1-й	2-й	3-й
Раздел «Техническая подготовленность»				
Передвижения в защитной стойке, с	мальчики	10,1	10,0	9,8
	девочки	10,3	10,2	10,0
Скоростное ведение, с, попадания	мальчики	15,0	14,9	14,7
	девочки	15,3	15,1	15,0

Передачи мяча, с, попадания	мальчики	14,2	14,0	14,0
	девочки	14,5	14,4	14,3
Дистанционные броски, %	мальчики	28	30	35
	девочки	28	30	35
Штрафные броски, %	мальчики	–	–	–
	девочки	–	–	–

На первых этапах многолетнего тренировочного процесса подготовка юных баскетболистов строится без учета возрастных особенностей. Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств и функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Рациональная организация комплексного контроля за уровнем биологического развития юных баскетболистов дает возможность осуществлять контроль за их морфофункциональным состоянием и планировать тренировочный процесс.

Тема 11. Спортивный отбор в баскетболе.

Критерии спортивного отбора. Диагностика спортивной предрасположенности. Контрольные испытания на различных этапах отбора.

Постепенно возрастающая конкуренция на мировой спортивной арене выдвигает все более сложные проблемы перед спортивной педагогикой. Важнейшая из них — это проблема повышения уровня и надежности спортивного результата.

Баскетбол — это игра командная. Очень многое зависит от творческой мыслящей личности тренера. Любой тренер сам создает себе команду, отбирая и подбирая игроков друг для друга. Отбор — обязательная составная часть тренировочного процесса, и, если тренер упорно и профессионально проводит работу по отбору спортсменов, то его даже менее талантливые

воспитанники могут достичь отличных результатов.

Именно проблема отбора является важнейшей в современном баскетболе. Она заставляет многих специалистов объединяться и работать сообща. Коллективная работа таких специалистов, как врачи, тренера, психологи, физиотерапевты подразумевает тесное сотрудничество на всех этапах работы. Но все же ведущая роль принадлежит тренеру.

Выраженный коллективный характер игры в баскетбол ставит спортивную специализацию в этом виде спорта в особое положение. Лучшей является команда, в которой проявилось наибольшее положительное взаимодействие индивидуальных ценностей отдельных игроков. Спортивные команды представляют собой социальные системы, поддерживающие свою социальную структуру и стабильность путем динамического развития и противостояния различным действиям. Из этого следует, что отбор игроков в команду экстракласса является процессом, никогда не приобретающим статической формы и никогда не носящим окончательного характера. Выбор игрового состава является тоже процессом отбора.

При решении задач, связанных с этим выраженно-оперативным и исполнительным видом отбора, действия тренера определяются не только узкими профессиональными рамками его роли, но и подразумевают высокую степень его познаний в области психологии личности и психологии группы.

В научных исследованиях по спортивной науке широко используется системный анализ, то есть исследование объектов посредством представления их в качестве систем и анализа этих

систем. На основе такого подхода к нашей проблеме можно выделить три важнейшие подсистемы отбора:

1) спортивная ориентация, являющаяся спортивно-педагогическим процессом, включающая в себя выявление талантов, их направление в сторону определенного вида спорта и введение их в начальную фазу специализированной спортивной тренировки;

2) отбор, который является процессом периодического отбирания лучших спортсменов на различных этапах их спортивного совершенствования;

3) формирование команд, представляющее процесс организации комплектования, сплочения спортивного коллектива.

Рассмотрим каждую подсистему в отдельности.

I. Спортивная ориентация

Спортивная ориентация может рассматриваться согласно ее теоретическим и методологическим основам, как специфическая форма профессиональной ориентации. Поэтому основные теоретические предпосылки профессиональной ориентации применительны и в спортивном отборе.

В основе спортивной ориентации лежит система профессионального действия, посредством которого молодой человек направляется в наиболее соответствующий ему вид спорта, в котором он может добиться наибольших результатов (речь идет о высоких спортивных достижениях).

В спортивном ориентировании мы встречаем два основных вида отбора: спонтанный и организованный (плановый).

1. Спонтанный отбор

Спонтанный отбор основан на естественном ходе событий при выборе молодыми спортсменами-новичками вида спорта, которым они хотят заниматься. Психофизические и прочие потенциалы самых талантливых начинают все более и все очевиднее превосходить качества посредственных игроков. Так «открываются» особо талантливые спортсмены даже в условиях неорганизованной деятельности. Талантливые новички по существу не «открываются», а сами говорят о себе в полный

голос. Для того чтобы на них обратили внимание, нет необходимости в особых специальных усилиях тренера. Здесь действует истина, согласно которой крупные таланты просто не могут оставаться неоткрытыми. Этот факт представляет собой единственную ценность спонтанного отбора.

Отрицательные аспекты спонтанного отбора, однако, более многочисленны. К тому же они настолько значительны, что для

маленьких «баскетбольных стран» данный вид отбора являлся бы своего рода «роскошью». При спонтанном отборе уверенно можно установить лишь, сколько игроков «прорвалось» до уровня экстракласса в клуб мастеров. Гораздо труднее определить
уровень соревновательных возможностей сильнейших игроков, которые бы у них имелись, если бы они были открыты и направлены на занятия баскетболом своевременно.

С другой стороны, можно только предполагать, сколько талантов истинных было направлено в другие виды спорта, сколько перестало заниматься, так как были лишены минимума педагогического вмешательства.

Оценка потенциальных возможностей новичков не должна все-таки проводиться лишь в зависимости от интуитивных взглядов баскетбольного специалиста или от его опыта, так как
оценки, произведенные на основании интуиции и опыта, в огромнейшей мере увеличивают возможность серьезных промахов.

2. Организованный отбор

Организованный отбор встречается чаще в двух вариантах.
Первый характеризуется действием, ограниченным относительно коротким периодом. Основной рабочий принцип этого отбора сводится к концентрированию педагогических и специализированных действий на относительно короткий временной период, с намерением в течение одной проводимой акции «посмотреть» и «оценить» возможно большее число новичков, а затем тех, кто оценен, как перспективный, отобрать
и оставить для дальнейшей работы, а остальных исключить. Этот
отбор, таким образом, содержит в себе по меньшей мере два отрицательных фактора:

- даже самый крупный специалист по отбору без оптимального периода наблюдения и прослеживания игрока не

в состоянии оценить актуальные качества начинающего спортсмена;

- второй фактор — методологического характера, так как центр тяжести наблюдений и оценок неизбежно ставит на

повестку дня утверждение качеств кандидата в данный момент (актуальные качества), и в гораздо меньшей мере способствует прогнозу его способностей к наивысшим достижениям.

Второй вариант — отбор в качестве системы или спортивно-педагогического процесса с характеристиками программной работы. Этот вариант несомненно имеет преимущества:

- самая активная роль в данном отборе отведена тренеру или другому специалисту, сотрудничавшему с ним, тренеры постоянно ищут таланты, наполняя ими свои команды, а не ждут пока таланты появятся и сами заявят о себе;
- вмешательство специалистов и их оценки основаны на прогнозировании окончательных достижений спортсмена в соревновательном баскетболе, а не при определении актуальных качеств спортсмена;
- результаты учеников и тренера доступны для более точной оценки и для определения их значимости.

Отбор, проводимый как программно-систематический процесс, уменьшает возможность серьезных промахов при выборе и отсеве игроков.

Личный подход тренера к спортивной ориентации должен быть результатом знания им многочисленных факторов, определяющих желание юного спортсмена заниматься определенным видом спорта. Среди них нужно выделить следующие:

- доступность спортивного объекта и легкость, с которой можно приступить к созданию команды;
- определение потенциала таланта. Новичок может «открыть» его сам, либо при помощи специалиста;
- склонность к избранному виду спорта на основании ожиданий, что с его помощью будет достигнута определенная цель, и, что это может принести в каком-то аспекте пользу;
- более или менее направленные влияния, зависящие от окружения (ровесники, родители, старшие братья).

Факторы, определяющие спортивную ориентацию юной личности, сами собой указывают на то, что тренер в роли

специалиста по отбору решает весьма сложные и тонкие задачи, имеющие и свой спортивно-педагогический, и свой психолого-социологический, и свой психолого-педагогический аспект. Достаточно высокий уровень профессиональной подготовленности тренера препятствует промахам, к числу которых можно отнести, например, оценки, основанные только на физических качествах или на потенциальных возможностях новичка.

Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются. Поэтому, как правило, программа дает лучшие, более надежные и более продолжительные результаты, чем любые формы кампаний.

Так, специализированная тренировка — это не только педагогический процесс, следующий за отбором, это есть его составная часть, так как окончательные качества кандидатов могут быть надежно оценены лишь после достаточно длительного периода проведения специализированных тренировок. Поэтому отбор игроков и специализированное спортивное обучение следует проводить параллельно. При ранней специализации необходимо учитывать возрастные особенности каждой категории спортсменов (пионеры, подростки, юниоры). Также следует обратить внимание при отборе на то, что не всегда календарный возраст соответствует биологическому. В детском возрасте наступает все более подчеркнутое превосходство акселератов. Практическое значение этого феномена огромно, так как акселерат ранее завершил период «вырастания» и развития, а его низкорослые сверстники смогут его «перегнать» лишь в 16—18 лет. Таким образом может случиться, что низкорослый ребенок не будет ориентирован на баскетбол, перестанет им интересоваться, а в более поздних фазах своего возраста и развития он перегонит в росте даже самых высокорослых сверстников. Поэтому оценки, основывающиеся только и исключительно на чувстве тренера, зачастую бывают недостаточно надежными. Но это, конечно, нисколько не отрицает ценности субъективной оценки опытных тренеров.

Итак, предварительный отбор, с одной стороны, является результатом спортивной ориентации, а с другой — вводной и начальной фазой специализированной тренировки. Существенным критерием для включения в предварительный

отбор является любовь и желание ребят заниматься баскетболом.
Поэтому следует принимать всех желающих, включая и тех, которые по своим функциональным показателям и таланту не обещают стать выдающимися спортсменами.

Окончательный отбор (на данной фазе спортивного совершенствования) осуществляется лишь после достаточно длительного времени проведения специализированных тренировок.

И в исследовательской, и в практической работе чувствуется все большая необходимость в применении стандартизированных методов. Стандартизированный метод представляет собой вмешательство специалиста, которое по своей форме, структуре, содержанию и способу применения точно утверждено и определено (стандартизировано). Правильность стандартизированных методов предварительно проверена строгим специальным методологическим и статистическим анализами, и такой метод является надежным для его широкого применения на практике.

Стандартизированный метод дает возможность сравнения, проверки, объективизации и оценки результатов в определенной области исследования или практики, этот метод характерен для профессионального подхода.

Среди стандартизированных методов по своему значению и широте применения выделяются тесты, которыми можно измерять, объяснять и оценивать определенную деятельность испытуемых в соответствии с заранее определенными стандартами (критериями и нормами).

Оценка эффективности отбора должна основываться на возможно более точных, научных принципах. Тренеру следует в наибольшей степени избегать частной, односторонней, субъективной и произвольной оценки. Об эффективности отбора можно судить лишь на основании объективизированных

показателей результатов в начале работы и после завершающего
окончательного отбора. Для этого необходимо систематически наблюдать и регистрировать прирост спортивных результатов, причем не только у одаренных, но и у отсеянных игроков.

Тема 12. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Подготовка и обслуживание соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам баскетбола.

Содержание

Введение…….3

Организация и проведение соревнований по баскетболу по круговой системе в два круга при участии 6 команд……6

а) планирование соревнований…….6

б) подготовка мест соревнований, подбор судей, оповещение участников..7

в) проведение и подведение итогов соревнований……..8

Выводы…….10

Список литературы…….11

Приложение…….12

Введение

В общем, плане игра представляет собой исторически сложившееся средство воспитания.

Спортивные игры – это определенные виды спорта, возникшие на базе подвижных игр и достигшие высокой степени совершенства. В спортивных играх технические приемы и некоторые двигательные действия, выполняемые участниками игры, строго регламентированы или оговорены официальными правилами соревнований.

Спортивные игры входят в содержание спортивной работы, являющейся одной из форм физического воспитания населения. Спортивная работа включает в себя учебно-тренировочные занятия и соревнования. В зависимости от количества участвующих и целей соревнований они могут быть: командными, лично-командными и личными.

Командные соревнования - играющие составляют отдельные коллективы (команды).

Лично-командные - соревнования переходные к командным, играющие отстаивают свой интерес, но могут вступать в совместную деятельность для достижения цели.

Личные – достижение личного превосходства одного игрока над другим.

Командные соревнования проводятся по баскетболу, волейболу, гандболу, футболу и т.д.

По своему назначению и задачам соревнования подразделяются на первенства или чемпионаты, соревнования на кубок, отборочные, матчевые и товарищеские встречи.

Все это необходимо учитывать при подготовке и поведении соревнований по спортивным играм, которым уделяется большое внимание в работе различных учреждений и организаций, занимающихся физическим воспитанием населения.

Соревнования по спортивным играм проводятся по следующим системам: круговой, с выбыванием, «Выиграл-Проиграл». Выбор какой либо из них зависит от задач соревнования, количества участвующих команд или участников, спортивной базы, уровня спортивно-технической подготовленности участников и т.д.

Каждая система имеет определенные способы составления календаря встреч. Перед составлением календаря игр проводится жеребьевка участвующих команд. По результатам жеребьевки каждая команда получает номер. На основании этих номеров составляется календарь соревнований.

Круговая система в два круга.

Суть проведения соревнований по данной системе заключается в том, что участники встречаются друг с другом по два раза. Круговая система проведения соревнований позволяет не только наиболее точно выявить победителя и определить места всех других участников, но и дает точное представление о состоянии соревнующихся команд.

Для определения количества игровых дней необходимо знать общее число команд (6 команд).

Количество игровых дней и игр, необходимых для проведения рассчитывается по определенной формуле:

Д = 2(К – 1)

Д – количество игровых дней

К – число команд, участвующих в соревнованиях.

2 – 2 круга

Количество игр при проведении соревнований определяется по следующей формуле:

И = 2 (К (К-1): 6)

И - количество игр;

К – общее число соревнующихся команд;

2 – 2 круга;

6 – 6 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1 - 2	1 - 3	1 – 4	1 - 5	1 – 6
6 – 3	2 – 4	3 – 5	4 – 6	5 – 2
5 - 4	6 – 5	2 - 6	3 – 2	4 - 3

6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
1 – 2	1 - 3	1 – 4	1 - 5	1 – 6
6 – 3	2 – 4	3 – 5	4 - 6	5 – 2
5 - 4	6 – 5	2 - 6	3 – 2	4 - 3

Организация и проведение соревнований по баскетболу по круговой системе в два круга при участии 6 команд.

а) Организация и подготовка соревнований.

Соревнования по спортивным играм проводятся в соответствии с планом физкулътурно-оздоровительных и спортивных мероприятий или планом-календарём соревнований, разрабатываемого, как правило, на год. Основными документами, регламентирующими порядок подготовки и проведения соревнований являются - *Правила соревнований* по игровому виду спорта и *Положение о соревнованиях.*

Правила соревнований определяют организацию соревнований по игровому виду спорта: виды соревнований и систему их проведения; особенности оборудования мест соревнований, инвентарь; состав судейской коллегии и их обязанности; правила судейства; правила для участников и другие специфические для данного игрового вида спорта условия.

Положение о соревнованиях определяет условия проведения конкретного соревнования. Оно разрабатывается организацией, которая проводит или на которую возложено проведение данного соревнования, и должно быть своевременно доведено до коллективов физической культуры и спортивных организаций. В нём определяется:

- цель и задачи соревнований:

- сроки и место проведения соревнований;

- руководство соревнованиями (на кого возлагается проведение соревнований);

-требования к командам и участникам (возраст, под, спортивная квалификация и др.);

- программа соревнований и условия зачёта (количество игровых дней и зачётных участников, система проведения, порядок определе ния победителей в личных и командных соревнованиях);

- награждение победителей;

- форма и сроки подачи заявок на участие.

Организация соревнований по спортивным играм в низовых коллективах физической культуры помимо разработки данного положения предполагает составление календаря (расписания) игр соревнований, который заранее доводится до участников - примерно за неделю до соревнований.

Первое (организационное) совещание проводится накануне открытия соревнования. На данном совещании заслушивается сообщение о количестве команд, допуске участников к соревнованиям. Главный судья соревнований объявляет состав судейской коллегии, объявляет место, время и порядок построения команд для открытия соревнований. Если жеребьевка заранее не проводилась, то главный судья совместно со своим заместителем и секретарем проводят жеребьевку.

б) Подготовка мест соревнований, подбор судей, оповещение участников.

Подготовка места проведения игр, мест для участников, судейской коллегии, секретаря, медицинского персонала, оборудование мест для зрителей осуществляется согласно Правилам соревнований оргкомитетом школы, который указан в приказе о проведении соревнования.

Главным организатором и руководителем спортивных соревнований, ответственным за их проведение и, в известной мере, за достигнутые результаты, является спортивный судья, назначаемый из числа преподавателей физической культуры одной или нескольких школ.

Судья ответствен и за здоровье участников соревнований. Во всех случаях, когда может быть нанесен ущерб здоровью участников (плохое состояние мест занятий, неисправность оборудования, несоответствие одежды и обуви и т.п.), он обязан устранить недочеты, а при невозможности сделать это — отменить соревнование или перенести его на другой срок или в другое место. Спортивный судья должен быть прежде всего безукоризненным знатоком правил соревнований по данному виду спорта, честным,, объективным, беспристрастным, решительным, вежливым, спокойным человеком, который и вне соревнований пользуется авторитетом и уважением.

в) Проведение и подведение итогов соревнований.

Каждое соревнование начинается с торжественного открытия, затем парад участников и судей (выход их к местам построения) и приветственная речь главного судьи соревнований. Спортивная часть соревнований включает проведение календарных игр, определение результатов и доведение их до зрителей, представителей команд и участников. Успешное проведение соревнований зависит от четкого и строгого выполнения своих обязанностей организаторами соревнований, в первую очередь судейской коллегии.

Главный судья осуществляет общее руководство соревнованием, назначает судей на игры, контролирует их работу, также рассматривает протесты, в которых обязательно указываются ошибки судей. Рассмотрение протестов проводится в присутствии представителей обеих команд, участвовавших в игре, членов судейской коллегии и судейской бригады, обслуживавшей

игру.

Главный судья, принимая решение по протесту, руководствуется правилами игры и Положением о соревнованиях и объявляет его представителям команд. Для качественного проведения соревнований в распоряжении судейской коллегии должны быть следующие документы:

- положение или выписка из положения о соревнованиях;

- протокол с результатами жеребьевки;

- календарь игр с указанием судей;

- протоколы соревнований (игр);

- заявки от участвующих команд;

- таблица результатов соревнований.

Секретарь ведет протокол игры, который заполняется до начала встречи. По окончании встречи секретарь заполняет все положенные графы протокола, расписывается сам и обязывает это сделать представителям команд и судей, обслуживавших встречу. Протоколы встреч по спортивным играм - основные отчетные документы, на основании которых судейская коллегия утверждает результаты игр за каждый тур, а главный судья - отчет соревнований. Протоколы игр являются документами, подтверждающими участие игроков в соревнованиях и основанием для награждения их медалями и призами.

Заканчиваются соревнования торжественным закрытием, которое включает: построение всех команд в порядке занятых мест и объявление результатов и победителей; награждение победителей и команд- призеров(занявших 2-е и 3-е места); прохождение командой ~ победительницей круга почета с завоеванным призом.

Выводы:

Итак, в заключение следует отметить, что в школьных спортивных соревнованиях решаются те же задачи, что и в физическом - воспитании в целом. Кроме того, они - действенный стимул систематических занятий спортом, способствующий развитию физической культуры и спорта в стране. Спортивные соревнования используются для подготовки к последующим, более ответственным, соревнованиям; отбора, выявления спортивных данных и спортивной подготовленности, проверки качества и учебно-тренировочной и воспитательной работы ; агитация за спорт, пропаганды идей физического воспитания и спорта.

Список литературы:

1. Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения: Методич. рекомендации для студентов заочного обучения // Изд.2-ое, перераб. и доп. - СПб.: ИСПиП, 2004.- 35с.

2. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм / Учебно-методическое пособие. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2004. - 35с.

Приложение 1.

Календарь игр на первенство школы по баскетболу.

09.02.09 г. (16.02.09 г.) - понедельник

Спортивный зал школы №5

Команды	Время	Судья
8 «А» - 8 «Б»	15.00 – 15.50	Петров Т.А.
9 «В» - 8 «В»	16.00 – 16.50	Сидоров М.Л.
9 «Б» - 9 «А»	17.00 – 17.50	Семенов Г.Б.

Календарь игр на первенство школы по баскетболу.

10.02.09 г. (17.02.09 г.) – вторник

Спортивный зал школы №5

Команды	Время	Судья
8 «А» - 8 «В»	15.00 – 15.50	Петров Т.А.
8 «Б» - 9 «А»	16.00 – 16.50	Сидоров М.Л.
9 «В» - 9 «Б»	17.00 – 17.50	Семенов Г.Б.

Календарь игр на первенство школы по баскетболу.

11.02.09 г. (18.02.09 г.) – среда

Спортивный зал школы №5

Команды	Время	Судья
8 «А» - 9 «А»	15.00 – 15.50	Петров Т.А.
8 «В» - 9 «Б»	16.00 – 16.50	Сидоров М.Л.
8 «Б» - 9 «В»	17.00 – 17.50	Семенов Г.Б.

Календарь игр на первенство школы по баскетболу.

12.02.09 г. (19.02.09 г.) - четверг

Спортивный зал школы №5

Команды	Время	Судья
8 «А» - 9 «Б»	15.00 – 15.50	Петров Т.А.
9 «А» - 9 «В»	16.00 – 16.50	Сидоров М.Л.
8 «В» - 8 «Б»	17.00 – 17.50	Семенов Г.Б.

Календарь игр на первенство школы по баскетболу.

13.02.09 г. (21 02.09 г.) – пятница

Спортивный зал школы №5

Команды	Время	Судья
8 «А» - 9 «В»	15.00 – 15.50	Петров Т.А.
9 «Б» - 8 «В»	16.00 – 16.50	Сидоров М.Л.
9 «А» - 8 «Б»	17.00 – 17.50	Семенов Г.Б.

Приложение 2.

«Утверждаю»

Директор школы №5 Иванова В.И.

9 января 2009г.

Положение

спортивных соревнований на первенство школы

по баскетболу среди учащихся 8 - 9 классов.

1.Цель и задачи:

Соревнования на первенство школы проводятся с целью повышения уровня физической подготовленности учащихся, их спортивного мастерства. Основными задачами являются:

- вовлечение учащихся школы в регулярные занятия спортом, организация их досуга;

- выявление сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд школы и подготовка их к участию в соревнованиях на первенство района;

- выполнение упражнений и спортивных разрядов;

- выявление лучших учащихся по организации и помощи педагогом спортивно-

. массовой работы.

2. Руководство соревнованиями:

Общее руководство по организации и проведению соревнований возлагается на старшего педагога по физической культуре Петрова Т.А. Непосредственная подготовка и проведение соревнований осуществляется старшим педагогом (главным судьей) Петровым Т.А. и педагогами по физической культуре Сидоровым М.Л. и Семеновым Г.Б.

3. Требования к составам команд (классов):

К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 8 - 9 классов, годные по состоянию здоровья.

Команды (классы), участвующие в соревнованиях, должны иметь опрятную однообразную спортивную форму.

4. Программа соревнований и условия определения победителей: Соревнования проводятся по круговой системе в два круга. Проводятся 4 четверти по 5 минут, с интервалом отдыха - 1 минута.

Места команд определяются по сумме очков, набранных ими в играх. Начисление очков производится в соответствии со шкалой оценок:

- победа: 3 очка;

- ничья: 1 очко;

- поражение или неявка на игру: 0 очков.

При одинаковой сумме очков места командам определяются по результатам встреч между ними (двумя командами), при 3 - х и более по разнице мячей. Награждение победителей:

- за 1-е место — переходящий школы, почетная грамота, медали каждому игроку команды;

- за 2 - 3 места - почетная грамота, медали.

5. Форма и сроки подачи заявок:

Заявки на участие в соревнованиях должны быть оформлены по образцу в письменном виде и поданы представителями команд (тренерами) в судейскую коллегию. Заявки должны быть подписаны педагогом (тренером) к заверены врачом. Заявки подаются не позже чем за неделю до начала соревнований.
Приложение 3.

Приказ Директора школы №5 от 29.12.2008г.

«О проведении соревнований по баскетболу на первенство школы

среди учащихся 8 - 9 классов».

В соответствии с учебным планом спортивно-воспитательной работы на 2008 - 2009 учебный год, 09.02.2009г. проводится первенство школы по баскетболу. В целях качественной подготовки и проведения соревнований приказываю:

1. Соревнования провести в период с 09.02.09 г. по 21.02.09 г.с 15.00 до 17.00 в спортивном зале школы №5.

2. Для руководства и обслуживания соревнований, а также обеспечения мер безопасности во время проведения соревнований назначить судейскую бригаду (коллегию) в составе:

- главный судья соревнований - старший педагог по физической культуре Петров М.С.;

- секретарь соревнований – Антонова К.Ю.;

- комиссия определения результатов: судья - педагог по физической культуре Сидоров М.Л., Семенов Г.Б.;

- врач – Тимофеева О.О.

3. Заведующему хозяйственной частью выделить необходимый спортивный инвентарь и канцелярские принадлежности по заявке старшего педагога (главного судьи соревнований).

4. Совещание и жеребьевку с представителями команд (классов)- участников провести 08.02.09г. в кабинете директора школы в 11.00.

5. Результаты соревнований доложить директору школы.

6. Приказ объявить всем участникам соревнований.
Директор школы Иванова В.И

Приложение 4,

Заявка

на участие команды 8 «А» класса в состязаниях на первенство школы по баскетболу.

№	Фамилия И.О.	Год рождения	Спортивный разряд	Виза врача о допуске к соревнованиям
1.	Антонов А.П.	1994 г.р.	б/р	допущен
2.	Анисимов Л.О.	1994 г.р.	б/р	допущен
3.	Васильев Н.Л.	1994 г.р.	б/р	допущен
4.	Воронин Р.Л.	1994 г.р.	б/р	допущен
5.	Григорьев П.Н.	1994 г.р.	б/р	допущен
6.	Дмитриев А.П.	1994 г.р.	б/р	допущен
7.	Еремеев К.Г.	1994 г.р.	б/р	допущен

8.	Ермолаев В.В.	1994 г.р.	б/р	допущен
9.	Жуков М.Р.	1994 г.р.	б/р	допущен
10.	Иванов И.И.	1994 г.р.	б/р	допущен
11.	Калинин А.А.	1994 г.р.	б/р	допущен
12.	Кольцов В.В.	1994 г.р.	б/р	допущен

№	Команды	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	Кол. Очк.	Разн. мячей	Место
1.	8 «А»	2:2 1	2:2 1	1:2 0	3:3 1	2:2 1	3:3 1	1:2 0	2:2 1	5:1 3	4:1 3	12	25:20	4
2.	8 «Б»	2:2 1	2:3 0	6:4 3	1:1 1	3:2 3	3:3 1	5:1 3	3:3 1	2:3 0	1:1 1	14	28:23	3
3.	8 «В»	2:1 3	2:2 1	2:2 1	1:1 1	1:1 1	2:2 1	1:2 3	1:1 1	2:3 3	3:4 0	15	17:19	2
4.	9 «А»	5:3 3	2:3 3	1:2 3	4:2 3	1:1 1	1:1 1	5:1 0	2:2 1	1:2 0	3:4 3	18	25:21	1
5.	9 «Б»	5:3 0	4:2 1	2:2 1	3:3 1	3:2 0	1:1 1	2:2 1	1:1 1	5:1 0	1:1 1	7	27:18	6
6.	9 «В»	2:1 0	4:2 1	6:4 0	4:2 0	2:2 1	2:2 1	2:2 1	3:3 1	1:2 3	4:1 0	8	30:21	5

Главный судья соревнований

Главный секретарь соревнований

Тема 13. Руководство соревновательной деятельностью спортсменов

Соревновательная деятельность и ее структура. Физиологические особенности соревновательной деятельности. Психологические особенности соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Тактика соревновательной деятельности. Аспекты управления психическим состоянием спортсменов. Воля и эмоции в спортивном соревновании. Средства оптимизации состояния спортсменов. Анализ результатов соревновательной деятельности. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки спортсмена.

1.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
ПМ.01.Организация и проведение учебно
-
тренировочных занятий и
руководство соревновательной деятельностью спортсменов
в избранном виде спорта

1.1.
Область применения программы
Рабочая программа проф
ессионального модуля является частью основной
профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО
по специальности СПО 49.02.01
«Физическая культура» в части освоения
основного вида профессиональной деятельности (ВПД): организация и прове
дение учебно
-
тренировочных занятий и руководство соревновательной
деятельностью спортсменов в избранном виде спорта и соответствующих профессиональных компетенций (ПК):
ПК1.1.Определять цели и задачи, планировать учебно
-
тренировочные
занятия.
ПК1.2.Проводи
ть учебно

-
тренировочные занятия.
ПК1.3.Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК1.4.Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно
-
тренировочных занятиях и
соревнованиях.
ПК1.5.Анали
зировать учебно
-
тренировочные занятия, процесс и результаты
руководства соревновательной деятельностью.
ПК1.6.Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.
ПК1.7.Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудовани
е и инвентарь.
ПК1.8.Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно
-
тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
1.2.
Цели и задачи профессионального модуля
-
требования к
результатам освоения профессионального модуля
С целью овладения указанным видом профессиональной деятельности и соответствующими профессиональными компетенциями обучающийся в ходе
освоения профессионального модуля должен:
иметь
практический опыт
:
-
анализа учебно
-
тематических планов и процесса учеб
но
-
тренировочной
деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;
-
определения цели и задач, планирования и проведения учебно
-
тренировочных

занятий;
-
применения приёмов страховки и самостраховки при выполнении физических
упражнений;
-
проведе
ния оценки уровня различных сторон подготовленности
занимающихся избранным видом спорта;
-
наблюдения, анализа и самоанализа учебно
-
тренировочных занятий,
обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, препода
вателями, тренерами, разработки
предложений по их совершенствованию и коррекции;
-
тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;
-
собственного спортивного совершенствования;
-
ведения документации, обеспечивающей учебно
-
тренировоч
ный процесс и
соревновательную деятельность спортсменов;
уметь:
-
использовать различные методы, приёмы и формы организации учебно
-
тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учётом возрастных особенностей и
уровня
физической и технической подготовленности занимающихся;
-
подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий
различными видами физкультурно
-
спортивной деятельности с учётом их целей
и задач, возрастных и индивидуальных особенно
стей занимающихся;

-
использовать различные средства, методы и приёмы обучения двигательным
действиям, развития физических качеств;
-
применять приёмы страховки и самостраховки при выполнении физических
упражнений, соблюдать технику безопасности;
-
устанав
ливать педагогически целесообразные взаимоотношения с
занимающимися;
-
проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
-
оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной
деятельности;
-
использовать собственный тренировочный и
соревновательный опыт в
избранном виде спорта при планировании и проведении учебно
-
тренировочных
занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью
спортсменов;
-
осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении
соревнований разл
ичного уровня;
знать:
-
историю избранного вида спорта, технику двигательны
х
действий и тактику
спортивной
деятельности в изб
ранном виде спорта;
-
основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в
избранном виде спорта;
-
теорию спор
тивных соревнований, принципы организации спортивной

деятельности и её структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;
-
сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной трени-ровки
в избранном виде спорта;
-
теоретические и методическ
ие основы планирования подготовки спортсменов
и учебно
-
тренировочных занятий в избранном виде спорта;
-
методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;
-
организационно
-
педагогические и психологич
еские основы руководства
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;
-
теоретические основы и особенности физической, технической, тактиче-ской,
психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;
-
систему спортивного
отбора и спортивной ориентации в избранном виде
спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенно-сти;
-
мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, форм
ирование состязательной нацеленности и
мотивации спортсмена;
-
способы и приёмы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;
-
методы и методики педагогического контроля на учебно
-
тренировочных
занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;
-
ви

ды документации, обеспечивающей учебно
-
тренировочный процесс и
соревновательную деятельность спортсменов, требования к её ведению и оформлению;
-
разновидности физкультурно
-
спортивных сооружений, оборудования и
инвентаря для занятий избранным видом спорта,
особенности их эксплуатации;
-
технику безопасности и требования к физкультурно
-
спортивным
сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.
1.3.
Рекомендуемое количество часов на освоение программы
профессионального модуля:
всего
–
820 часов
, в том числе:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 742 час
а
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 495 часа;
самостоятельной учебной нагрузки обучающегося 247 час;
учебной практики 13 часов;
производственной практики 65
часов.
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МОДУЛЯ
Результатом освоения программы профессионального модуля является
овладение обучающимися видом профессиональной деятельности
Организация и проведение учебно
-
тренировочных занятий и руководство
соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта
,
в
том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями

Код	Наименование результата обучения

ПК 1.1	Определение целей и задач, планирование учебно - трениров очные занятия
ПК 1.2	Проведение учебно тренировачных занятий
ПК 1.3.	Руководство соревновательной деятельностью спортсменов.
ПК 1.4.	Осуществление педагогического контроля, оценивание процесса и результатов деятельности спортс-менов на учебно - трени ровочных занятиях и соревнованиях.
ПК 1.5.	Анализ учебно - тренировочные занятия, процесса и результатов руководства соревновательной деятельностью
П.К 1.6	Проведение спортивного отбора и спортивной ориентаций
П.К 1.7	Подбор,эксплуатаций и подготовка к занятиям и соревнованиям спортивного оборудывания и инвентаря
П.К 1.8	Оформление и ведение документации, обеспе-чивающей учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
ОК 1	Понимание сущности и социальной значимо-сти св оей будущей профессии, проявление к ней устой-чивого интереса.
ОК 2.	Организация собственной деятельности, опре-деление методов решения профессиональных задач, оценивание их эффективности и качества.

ОК 3.	Оценивание рисков и принятие решений в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществление поиска, анализ и оценка информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использование информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работа в коллективе и команде,взаимодействие с коллегами и социальными партнёрами.
ОК 7.	Постановка цели, мотивация деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организация и контроль их работы с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организация физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
ОК 8.	Самостоятельное определение задачи профессионального и личностного развития, занятие самообразованием, осознанное планирование повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществление профессиональной деятельности в условиях обновления её целей, содержания и смены

	технологий.
ОК 10. .	Осуществление профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья занимающихся
ОК 11.	Построение профессиональной деятельности с соблюдением правовых норм её регулирующих.
ОК 12. .	Владение избранным видом спорта, профессионально значимыми двигательными действиями базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности
ОК 13.	Исполнение воинской обязанности, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

2 КУРС

Тема 2.

Практическое занятие 1. Инструкции по технике безопасности.
Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях по баскетболу.

Практическое занятие 2. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Анализ и решение проблемных ситуаций.

Тема 3.

Практическое занятие 3. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.

Тема 4.

Практическое занятие 4-5.
Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий.

Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач.

Тема 5.

Практическое занятие 6-14.

Изучение и совершенствование техники игры в нападении.
Перемещения: стойка баскетболиста, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.
Владение мячом: ловля мяча одной и двумя руками от груди на месте, после перемещений, в движении.
Ведение мяча: на месте, с высоким и низким отскоком, с изменением скорости и направления движения.
Броски мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места с ближних и средних дистанций , штрафной бросок, бросок в прыжке.Изучение и совершенствование техники игры в защите.
Обучение игровым приемам защиты: техника передвижений и техника противодействия и овладения мячом.
Стойки и передвижения защитника: стойки защитника с параллельной постановкой стоп и выставленной вперед ногой, закрытая стойка.
Разновидности передвижений в защите: передвижения приставным и скрестным шагом-скачком.

Тема 6.

Лабораторное занятие 1.

Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.

Практическое занятие 15-24.

Разбор методики обучения технике игры в нападении:
Перемещения: стойка баскетболиста, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.
Владение мячом: передача мяча и ловля мяча одной и двумя руками от груди на месте, после перемещений, в движении.
Ведение мяча: на месте, с высоким и низким отскоком, с изменением скорости и направления движения.
Техника бросков мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча с места с ближних и средних дистанций , штрафной бросок, бросок в прыжке.
Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ.Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися в процессе обучения технике игры в нападении и защите.

Тема 7.

Лабораторное занятие 2.

Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.

Лабораторное занятие 3.

Оценка уровня общей физической подготовленности баскетболиста-сокурсника. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности.

Практическое занятие 25-26.

Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.
Составление и запись тренировочных заданий.

Тема 8.

Практическое занятие 27-30.

Изучение и совершенствование тактики нападения: индивидуальные действия без мяча и с мячом.
Обучение индивидуальным тактическим действиям:
- действия игрока без мяча: выход для получения мяча, выход для овладения отскоком мяча;
- действия игрока с мячом: преодоление сопротивления защитника связано с использованием «слабых зон» в его стойке, выбор траектории мяча диктуется расположением до партнера и расположением защиты;
- индивидуальные тактические действия с использованием ведения мяча и с броском мяча в корзину.Изучение и совершенствование тактики защиты: индивидуальные действия.
Обучение индивидуальным тактическим действиям:
- действия против нападающего без мяча: при удержании игрока в позиции форварда или центрового на стороне мяча, при опеке нападающего на дальней от мяча стороне площадке;
- действия против игрока, владеющего мячом: стойка защитника при опеке нападающего с мячом в позиции на дальней линии нападения и с позиции центрового, противодействие дриблингу и броскам.

Тема 9.

Практическое занятие 31-32.

Разбор структуры и содержания УТЗ по баскетболу на основе примерного плана-конспекта.
Разработка фрагмента конспекта УТЗ в соответствии с задачей УТЗ.
Анализ содержания плана-конспекта УТЗ.

Тема 10.

Практическое занятие 33.

Дневник самоконтроля. Правила заполнения. Анализ данных дневника самоконтроля на конкретном примере.

Практическое занятие 34.

Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.

Тема 11.

Практическое занятие 35. (44 часа)

Совершенствование техники, тактики, развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.

3 КУРС

Тема 2.

Практическое занятие 1. Оценка подготовленности мест занятий и их травмобезопасности.
Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.

Тема 4.

Практическое занятие 2. Составление тренировочных заданий. Правила их записи в плане-конспекте.

Тема 5.

Лабораторное занятие 1. Фазовый анализ техники игровых приемов.

Лабораторное занятие 2. Использование ТСО и ИКТ в технической подготовке спортсменов.

Практическое занятие 3-12.

Изучение и совершенствование техники игры в нападении.
Владение мячом: передача мяча одной и двумя руками от груди на месте, одной рукой от плеча, от головы, сбоку, над головой (крюком) и двумя и одной рукой снизу после перемещений, в движении неподвижно стоящему партнеру и с последующим двигательным действием.
Ведение мяча: ведение мяча со зрительным контролем и без него, с изменением высоты отскока, с переводами мяча с руки на руку перед собой и с элементами жонглирования.
Бросок мяча: обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении, после вышагивания и после ведения.Изучение и совершенствование техники игры в защите.
Выбивание из рук, выбивание при ведении мяча,
Вырывание мяча.
Накрывание мяча при броске мяча.
Отбивание мяча при броске в прыжке.
Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита, групповой отбор мяча.
Перехваты мяча при передаче, перехваты при ведении мяча.
Накрывание мяча при броске

Тема 6.

Лабораторное занятие 3. Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.

Практическое занятие 13-17.

Разбор методики обучения технике игры в защите.
Выбивание из рук, выбивание при ведении мяча,
Вырывание мяча.
Накрывание мяча при броске мяча.
Отбивание мяча при броске в прыжке.
Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита, групповой отбор мяча.
Перехваты мяча при передаче, перехваты при ведении мяча.
Накрывание мяча при броске.
Разбор методики обучения технике игры в нападении.
Передача мяча одной и двумя руками от груди на месте, одной рукой от плеча, от головы, сбоку, над головой (крюком) и двумя и одной рукой снизу после перемещений, в движении неподвижно стоящему партнеру и с последующим двигательным действием.
Ведение мяча со зрительным контролем и без него, с изменением высоты отскока, с переводами мяча с руки на руку перед собой и с элементами жонглирования.
Обучение броску одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении, после вышагивания и после ведения.Разбор и обсуждение индивидуальных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике…….
Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного УТЗ.

Тема 7.

Лабораторное занятие 4.

Оценка уровня специальной физической подготовленности однокурсника. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка рекомендаций.

Лабораторное занятие 5.

Ознакомление с методикой диагностики функционального состояния спортсмена (3-4 пробы).

Практическое занятие 18.

Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.

Тема 8.

Практическое занятие 19-22.

Изучение и совершенствование тактики нападения: групповые действия.
Обучение групповым тактическим действиям в нападении:
- взаимодействие 2-х игроков: «передай мяч и выходи», «заслоны», «двойка»;
- взаимодействие 3-х игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» (наведение на двух игроков).
Изучение и совершенствование тактики защиты: групповые действия.
Обучение групповым тактическим действиям в защите:
-взаимодействия 2-х игроков защиты: полустраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча;
-взаимодействие трех игроков защиты: противодействие «тройке», «малой восьмерке», «скрестному выходу», «сдвоенному заслону» или «наведению на 2-х игроков», а также изучение «треугольника отскока».Анализ и решение проблемных ситуаций.
Диагностика тактической подготовленности .(протокол педагогического наблюдения с отметкой результатов.)

Тема 9

Практическое занятие 23-24.

Самооценка предстартового состояния спортсмена.
Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.
Разработка анкеты для выявления мотивов (уровня мотивации) занятий баскетболом. Разработка рекомендаций по формированию мотивации и состязательной нацеленности спортсмена.

Тема 10.

Практическое занятие 25-26. Разработка плана- конспекта УТЗ для группы начальной подготовки.

Тема 11.

Практическое занятие 27-28.

Анализ данных дневника самоконтроля . Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.
Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.
Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.

Тема 12.

Практическое занятие 29-30.

Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности.
Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования.

Тема 13.

Практическое занятие 41. (80 ч)

Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.

Тема 14.

Практическое занятие 42-43.

Разбор основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований. Разработка документов по алгоритму (макету).
Обслуживание и судейство соревнований.
Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований.

4 КУРС

Тема 4.

Практическое занятие 1.

Составление и запись тренировочных заданий.
Оценка состояния спортивной формы на основе данных педагогического и врачебного контроля.

Тема 5.

Лабораторное занятие 1.

Фазовый анализ техники игровых приемов.

Практическое занятие 2-6.

Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении в индивидуальных и групповых действиях.
Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте и в движении индивидуально и в группах.
Совершенствование техники остановок после ведения мяча.
Совершенствование разновидностей броска в движении и в прыжке.

Тема 6.

Лабораторное занятие 2.

Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий во время игры. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.

Практическое занятие 7-9.

Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя).

Тема 7.

Лабораторное занятие 3.

Оценка уровня физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка рекомендаций.
Диагностики функционального состояния сокурсника(3-4 пробы).

Практическое занятие 10.

Составление комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.

Тема 8.

Практическое занятие 11-15.

Диагностика тактической подготовленности .
Анализ и решение проблемных ситуаций
Изучение и совершенствование тактических действий: командные тактические действия.
Командные тактические действия в нападении:
- стремительное нападение: «быстрый прорыв», «раннее нападение», обучение разновидностям стремительного нападения, позиционное нападение;
- системы игры без центрового игрока;
- система позиционного нападения без центрового;
- разновидности специального нападения;
- нападение против зонной системы защиты, против личного и зонного прессинга,
- нападение в особых ситуациях.

Командные тактические действия я защите:
- личная система защиты;
- зонная система защиты;
- личный прессинг.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

1. Контрольное тестирование по лекционному курсу или устный опрос.
2. Выполнение нормативов по видам спортивных игр.
3. Написать реферат по заданной теме с презентацией.

Нормативы по баскетболу

№	Виды нормативов	5	4	3
1	10 штрафных бросков	8р	7р	6р
2	Броски в обл. штрафной зоны	13р	12р	11р
3	Передача мяча от груди (20 сек)	27р	26р	25р
4	Ведение мяча в обл. штрафной зоны	10,8	11,5	12,0
5	Челночный бег 52 м	11,0	11,8	12,5
6	Ведение мяча в течении 2 мин.	16р	14р	12р
7	Ведение мяча с броском в два шага	Техника выполнения		
8	Ведение мяча 10*28	45с	47с	49с
9	2-х сторонняя игра, судейство, правила			

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Развитие и становление мини – футбола на Урале.
2. Быстрота мышления в современном футболе.
3. Использование соревновательно – игрового метода в тренировке юных футболистов.
4. Правила соревнований по футболу, мини – футболу. Обязанности судейской бригады. Жесты судьи.
5. Составление календаря соревнований по круговой и олимпийской системе.
6. Составление и выполнение тестовых заданий по футболу.
7. Использование подвижных игр в процессе обучения футболу.
8. Заполнение словаря специальных терминов и определений.
9. Развитие баскетбола на среднем Урале.
10. Мини – баскетбол как средство физического воспитания детей.
11. Выступление советских и российских баскетболистов на международных соревнованиях.

12. Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований (изготовление макетов).

13. Использование подвижных игр в процессе обучения баскетболу.

14. Правила соревнований. Жесты судьи. Составление и выполнение тестовых заданий.

15. Физическая подготовка баскетболиста.

16. Стритбол - средство физической подготовки и активного отдыха молодежи.

17. Выполнение имитационных упражнений (стойка волейболиста, передачи, подачи) в домашних условиях (перед зеркалом).

18. Написание реферата:

19. «Тенденции развития современного волейбола».

20. «Пляжный волейбол как средство активного отдыха »

21. «Развитие волейбола на Среднем Урале».

22. Выступление советских и российских волейболистов на международных соревнованиях.

23. Творческая работа. Нестандартный инвентарь и оборудование для массового обучения, тренировок и проведения соревнований (изготовление макетов).

24. Использование подвижных игр в процессе обучения волейболу.

25. Правила соревнований. Жесты судей. Составление и выполнение тестовых заданий.

26. Физическая подготовка волейболиста. Составление комплексов упражнений для развития скоростно – силовых качеств, сложной двигательной реакции.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов / О.Б. Лапшин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.

2. Лях В., Витковски З. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. – М. : Советский спорт, 2010. – 216 с. : ил

3. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства /под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2010

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2012

Дополнительные источники:

1. Бишаева А. А. Физическая культура/А. А. Бишаева.- М.: Академия, 2010

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта/Б. Р. Голощапов. – М.: Академия, 2010

3. Карпушин Б. А. Педагогика физической культуры/Б. А. Карпушин.- М.: сов. спорт, 2013

4. Психология физической культуры и спорта/под ред. А. В. Родионова.- М.: Академия, 2010

Интернет –источники:

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2.http://www.olimpik.ru (сайт Олимпийского комитета России)

3.http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

4. http://russiabasket.ru/ (сайт Российской Федерации баскетбола)

5. http://fbso66.ru/ (Сайт Федерации баскетбола Свердловской области)

6. ***http://rsport.ru/tags/tag_RFB/*** (сайт РФБ | Р-Спорт. Все главные новости спорта.)

7. http://www.volley.ru/ (Сайт Всероссийской федерации волейбола)

8. http://volley-ural.ru/ (Сайт Свердловской областной федерации волейбола)

9. http://ffso.ru/ (Сайт Федерации футбола Свердловской области)

10. http://www.rfs.ru/ (Российский футбольный союз)

Приложение А