



Областное государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт повышения квалификации педагогических работников».  
ОО «Педагогическая ассоциация ЕАО РФ»

## ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



*Из опыта работы  
Шинқаренқо Вячеслава Владимировича,  
тренера-преподавателя по баскетболу  
МБУДО «ДЮСШ» г. Биробиджана*

*Биробиджан, 2013*

Подготовка баскетболистов в летний период : из опыта работы Шинкаренко В.В., тренера-преподавателя по баскетболу МБУДО «ДЮСШ» г. Биробиджана – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2013. – 24 с.

Сборник «Особенности подготовки баскетболистов в летний период» рекомендован к печати и практическому применению в ОУ Еврейской автономной области решением редакционно-издательского совета ОблИПКПР от 30 мая 2013 года

#### Составитель

Н.И. Ленская, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарного образования ОблИПКПР

#### Ответственный редактор

Т.А.Файн, к.п.н., доцент, ректор ОГАОУ ДПО «ИПКПР», член-корреспондент МАНПО, почетный работник общего образования, действительный член РАСН

#### Ответственный за выпуск

Е.Л. Корниенко, зав. редакционно-издательским отделом ОблИПКПР

#### Компьютерная верстка

Т.Н. Серга, технический редактор ОблИПКПР

В настоящем сборнике изложен опыт работы тренера-преподавателя МБУДО «ДЮСШ» по организации занятий для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования в летнее время по баскетболу. Применение специальных средств и методов с учетом возрастных особенностей обучающихся позволяет Шинкаренко В.В. добиваться высоких спортивных результатов.

Материалы сборника адресованы учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям ДЮСШ.

© 2013

Содержание

Слово о тренере-преподавателе.....	3
Подготовка баскетболистов в летний период.....	8

## **СЛОВО О ТРЕНЕРЕ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕ**

Шинкаренко Вячеслав Владимирович работает тренером-преподавателем по

баскетболу в МБУДО «ДЮСШ» г. Биробиджана около 20 лет, его общий педагогический стаж составляет 22 года.

В 1998 году В.В. Шинкаренко окончил Хабаровский государственный педагогический университет, квалификация «учитель физической культуры».

До поступления на работу в МБУДО «ДЮСШ» работал с 1991 по 2001 годы учителем физической культуры в МБОУ «СОШ № 5» г. Биробиджана. С 1993 года стал заниматься тренерской деятельностью в ДЮКФП, реорганизованном в 2002 году в МУДО «ДЮСШ», с 2011 г. – МБУДО «ДЮСШ».

Совмещая работу учителя физической культуры и тренера-преподавателя, Вячеслав Владимирович добивался хороших показателей в работе и в школе, и в МБУДО «ДЮСШ». Ему была присвоена I квалификационная категория по должности «учитель», а затем – высшая квалификационная категория. С 2001 года Шинкаренко Вячеслав Владимирович заведует отделением спортивных игр при МБУДО «ДЮСШ». Имеет высшую квалификационную категорию по должности «тренер-преподаватель». За период работы в МБУДО «ДЮСШ» у Вячеслава Владимировича прошли обучение более тысячи ребят. Более 50 % из них – разрядники, от 3-го юношеского до кандидата в мастера спорта.

Сохранность групп составляет более 80 %. Дети любят своего тренера, так как Вячеслав Владимирович передает им не только знания и умения, но и вкладывает душу в каждого воспитанника. После окончания общеобразовательной школы его ученики продолжают заниматься любимым видом спорта – баскетболом. Большинство из них – члены сборных команд ЕАО. Мужская сборная команда города Биробиджана в 2011 году на чемпионате ДФО заняла 3-е место, в 2012 году – 2-е место. Шинкаренко Вячеслав Владимирович также является тренером сборной студенческой команды ЕАО, состоящей в основном из студентов ПГУ им. Шолом-Алейхема и старшеклассников. В 2011 году на чемпионате Хабаровского края и ЕАО среди ВУЗов сборная мужская команда ЕАО впервые заняла I место. На чемпионате России в 2011 году среди студенческих команд (АСБ) сборная студенческая команда ЕАО заняла 2 место. Воспитанники Вячеслава Владимировича, учащиеся общеобразовательных школ – постоянные участники муниципальных и региональных соревнований. Последние 5 лет сборная студенческая команда ЕАО – победители.

Шинкаренко Вячеслав Владимирович – ведущий специалист по баскетболу в городе Биробиджане и ЕАО. Тренер-преподаватель постоянно делится своим опытом работы с учителями физической культуры на областных семинарах и курсах, проводимых ОГАОУ ДПО ИПКПР. Он является организатором дальневосточных и международных (с участием КНР) турниров по баскетболу, проводимых в городе Биробиджане, организатором всех областных и городских соревнований, он постоянно главный судья соревнований. О достижениях в работе В.В. Шинкаренко публикуются статьи в местной печати, регулярно выходят сюжеты на телевидении.

За время работы в ДЮСШ Шинкаренко Вячеслав Владимирович был признан лучшим детским тренером ЕАО в 2003 году, лучшим тренером ЕАО в 2005 году, лучшим тренером России (фонд «Новое поколение») в 2007 году, в 2009 году признан лучшим тренером дополнительного образования ЕАО, с 2008 года и по настоящее время – лучший тренер МБУДО «ДЮСШ». Он имеет множество

благодарностей: свидетельство «Лучший тренер 2009 года», благодарность администрации оздоровительного лагеря «Жемчужина» за помощь в организации летнего отдыха детей в 2010 году, благодарность за большой вклад в организацию и проведение межрегионального чемпионата школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» сезона 2010-2011 г. от генерального директора ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ» А.В. Фролова, свидетельство «Лучший тренер года» в 2011 году, благодарственное письмо администрации за сотрудничество и личный вклад в развитие баскетбола в 2012 году, диплом ДВГСГА за качественную подготовку студентов ДВГСГА к 7-й спартакиаде студентов учреждений высшего профессионального образования Хабаровского края и ЕАО в 2012 году, благодарность губернатора Еврейской автономной области за высокие спортивные достижения в 2012 году, благодарственное письмо мэра города Биробиджана за организацию и проведение на высоком уровне Дней Биробиджана в городе-побратиме Ичуне (КНР) в 2012 году, благодарственное письмо и грамоты «Лучшему тренеру-преподавателю МБУДО «ДЮСШ» по итогам смотра-конкурса лучшего тренера-преподавателя спортивной школы в 2010-2012 годы, грамоту Амурской областной федерации баскетбола «Лучший тренер 38-го дальневосточного турнира памяти кавалера 3-х орденов Боевой Славы Б.С. Паршенкова» в 2013 году, благодарность законодательного собрания Еврейской автономной области за большой вклад в развитие спорта, активную общественную деятельность, добросовестный и безупречный труд в 2013 году. За высокие результаты в работе, за большой вклад в развитие физической культуры и спорта в 2012 году В.В. Шинкаренко был награжден нагрудным знаком «Отличник физической культуры и спорта».

В.В. Шинкаренко – высокообразованный, грамотный специалист. Постоянно повышает свою квалификацию, делится опытом с коллегами, которые ценят и уважают его. Он ответственный, надежный, добрый, отзывчивый, требовательный к себе и другим в достижении поставленной цели.

Тренер-преподаватель постоянно поддерживает контакт с родителями. Проводит родительские собрания, индивидуальные беседы о подготовке детей к соревнованиям, информирует родителей о результатах тестирования и анкетирования, результатах соревнований.

Ежегодно проводит традиционные спортивные мероприятия: первенство ДЮСШ по баскетболу, эстафеты в честь праздника «День защитника Отечества» и «Уличный стритбол». В летний период работает с детьми в оздоровительном лагере, участвует в мероприятиях ДЮСШ.

Свой педагогический опыт по воспитанию детей, созданию команды по баскетболу, формированию у занимающихся интереса к спортивной игре, обучению технике и тактике, В.В. Шинкаренко неоднократно представлял на педсоветах ДЮСШ и методических объединениях.

О высоком профессиональном уровне тренера-преподавателя В.В. Шинкаренко говорят его результаты:

<b>Результативность профессиональной деятельности за последние 3 года</b>
Результаты учебной деятельности обучающихся (воспитанников) и их динамика:

Динамика уровня обученности обучаемых за последние 3 года	предмет	учебный год	группы	всего обучаемых	% сохранности	% качества
	баскетбол	2010\2011	ГСС	12	100%	1 разряд – 12 чел. 16 чел. – массовый разряд
			УТГ	16	100%	
	баскетбол	2011\2012	ГСС	8	100%	8 чел. – 1 разряд 4 чел. – кмс
			УТГ	4	100%	
			ГНП	40		
	баскетбол	2012\ 2013	ГСС	11	100%	4 чел. – кмс 5 чел. – 1 разряд
			УТГ	16	100%	

### **2009 год**

1. Впервые появились группы спортивного совершенствования – зачислено 6 юношей, выполнивших 1-й спортивный разряд;
2. Сборная студенческая команда – 3-е место на зональном этапе первенства России;
3. Взрослая мужская команда – открытый кубок ДФО – 3-е место;
4. Успешное выступление сборной мужской команды в КНР.

### **2010 год**

1. Чемпионат города Биробиджана 1990 г.р. и моложе, сентябрь, 1-е место.
2. Чемпионат ЕАО среди мужских команд, октябрь, 1-е место.
3. Дальневосточный турнир памяти Б.С. Паршенкова, пгт. Прогресс Амурской области, юноши 1994-1995 г.р., февраль, 2-е место.
4. Чемпионат ЕАО среди юношей. КЭС-БАСКЕТ, февраль, 1-е место.
5. Чемпионат ЕАО среди девушек. КЭС-БАСКЕТ, февраль, 1-е место.
6. Чемпионат ДФО среди мужчин. г. Благовещенск, март, 3-е место.
7. Чемпионат ДФО среди студентов, АСБ г. Владивосток, апрель, 3-е место.
8. ДВ турнир на приз муниципального образования «г. Биробиджан», мальчики 1997-1998г.р., 1-е место.
9. Спартакиада ВУЗов Хабаровского края и ЕАО среди юношей г. Хабаровск, апрель, 2-е место.
10. Открытый кубок ДФО среди мужских команд, г. Владивосток, сентябрь, 2-е место.

### **2011 год**

1. Дальневосточный турнир памяти Б.С. Паршенкова, пгт. Прогресс, юноши 1994-1995 г.р., февраль, 1-е место.
2. Чемпионат ЕАО среди школьников, юноши, КЭС-БАСКЕТ, март, 1-е место.
3. Чемпионат ЕАО среди школьников, девушки КЭС-БАСКЕТ, март, 1-е место.
4. Чемпионат ДФО среди мужских команд, г. Владивосток, 2-е место.
5. Чемпионат ДФО среди студентов, АСБ, г. Благовещенск, 2-е место.
6. Международный турнир г. Хэган (КНР), мужчины, июль, 1-е место.
7. Чемпионат г. Биробиджана среди мужчин, сентябрь, 1-е место.

8. Чемпионат ЕАО среди мужчин, октябрь, 1-е место.
9. Чемпионат ДФО среди мужчин, г. Биробиджан, ноябрь, 1-е место.
10. Спартакиада ВУЗов Хабаровского края и ЕАО среди юношей, г. Хабаровск, ноябрь, 1-е место.

### **2012 год**

1. Чемпионат ЕАО, КЭС-БАСКЕТ, юноши, г. Биробиджан, февраль, 1-е место.
2. Чемпионат ЕАО, КЭС-БАСКЕТ, девушки, г. Биробиджан, февраль, 1-е место.
3. ДВ турнир памяти Б.С. Паршенкова, пгт. Прогресс Амурской области, юноши 1995-1996 г.р., февраль, 1-е место.
4. Чемпионат ДФО, юноши. АСБ, г. Благовещенск, апрель, 3-е место.
5. Чемпионат ДФО среди мужчин, 3 тура, г. Владивосток, г. Биробиджан, г. Хабаровск, май, 2-е место.
6. ДВ турнир на призы муниципального образования г. Биробиджан, мальчики 1998-1999 г.р., июнь, 1 место девочки 1998-1999 г.р., 3-е место.
7. Первенство г. Биробиджана среди мужчин, сентябрь, 1-е место.
8. Первенство ЕАО среди мужчин г. Биробиджан, октябрь, 1-е место.
9. Спартакиада ВУЗов Хабаровского края и ЕАО, юноши, май, г. Хабаровск, 2-е место.
10. Международный турнир г. Тунцзян (КНР), мужчины, август, 1-е место.
11. Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, 2013 год. Участвовали воспитанники Шинкаренко В.В.  
– Марков Артур – 2-е место.  
– Шинкаренко Евгения – 3-е место.
12. Региональный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре, 2013 год, Шинкаренко Евгения – 3-е место.

### **2013 год**

Выполнены высокие спортивные разряды на:

Кандидата в мастера спорта (приказ № 38 от 15.03.2013 г. комитета по физической культуре и спорту правительства ЕАО):

- 1) Логачев Максим 1994 г.р.
- 2) Обухов Алексей 1994 г.р.
- 3) Соколов Роман 1994 г.р.
- 4) Шлыков Виктор 1995 г.р.

Перворазрядники:

(приказ № 1 от 20.03.2013г. отдела по физической культуре и спорту мэрии г. Биробиджана)

- 1) Авшарян Арсен 1996 г.р.
- 2) Балахонов Степан 1996 г.р.
- 3) Марков Артур 1996 г.р.
- 4) Мокеев Даниил 1996 г.р.
- 5) Пустовалов Максим 1996 г.р.

Анализ показателей результативности обучающихся В.В. Шинкаренко

показывает положительную динамику развития их физических качеств. Это свидетельствует о рациональном построении учебно–тренировочного процесса, об организации работы в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей и подростков.

*Н.И. Ленская, старший преподаватель  
кафедры социально-гуманитарного образования ОблИПКПР*

## **ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

Игра в баскетбол требуют от занимающихся максимальных проявлений скоростно-силовых способностей в различных игровых ситуациях. Тенденция развития современного баскетбола такова, что требования к скоростно-силовой и атлетической подготовке баскетболистов непрерывно возрастают.

Интенсификация игровой деятельности команд обуславливается возрастанием скорости атак, которые длятся не более 3-18 секунд: увеличением удельного веса быстрого прорыва до 14-16 случаев за игру при эффективности не менее 61-63%; улучшением технических возможностей игроков при максимальной скорости перемещений.

Атлетическая подготовка баскетболистов основывается на принципах всесторонности, специфичности, оптимальности, вариативности, интенсификации тренировочных средств и индивидуализации тренировочных воздействий. Эти принципы имеют свою специфику по отношению к баскетболу. Применение первого ограничено, поскольку он предусматривает «подтягивание слабых звеньев», что мало специфично для высшего мастерства и в основном применяется на базовом этапе подготовительного периода. Второй принцип включает максимальное использование средств атлетической подготовки, соответствующих специфике деятельности баскетболиста; третий – оптимальное соотношение атлетической подготовки со средствами других видов подготовки, оптимальное распределение средств на различных этапах годового цикла, оптимальное соотношение объема и интенсивности средств атлетической подготовки. По отношению к этой подсистеме принцип вариативности предусматривает целесообразное сочетание и варьирование объемов скоростной, силовой, скоростно-силовой и функциональной работы.

Я в своей тренерской работе в летний период использую две основные формы силовой подготовки в баскетболе:

1. Специально организованная тренировка по силовой подготовке;
2. Выделение определенно-временных отрезков в тренировках по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Выбор обусловлен этапом подготовки, степенью атлетической подготовленности спортсменов и субъективным отношением их к средствам силовой подготовки.

Предлагаемый мною комплекс тренировочных занятий по общефизической подготовке направлен преимущественно на развитие физических качеств у баскетболистов, таких как общая и специальная выносливость, сила и силовая выносливость, прыгучесть и ловкость.



Эффективность данного комплекса подтверждается результатами контрольных нормативов.

**Таблица № 1**

Тесты	Среднее значение по команде			Защитники			Нападающие			Центровые		
	до	после	прирост	до	после	прирост	до	после	прирост	до	после	прирост
Бег 6 м (с)	1,39	1,28	-0,11	1,36	1,22	-0,14	1,45	1,29	-0,16	1,42	1,35	-0,07
Бег 20 м (с)	3,30	3,10	-0,20	3,25	3,05	-0,20	3,34	3,08	-0,26	3,32	3,28	-0,04
Скоростная выносливость 2 серии X 40 с (м)	396	418	+22	405	423	+18	396	420	+24	381	401	+20
Тест Купера (м)	3092	3106	+144	3113	3205	+92	3053	3130	+77	2949	3073	+127
Прыгучесть (см)	55	63	+8	56	63	+7	65	65	+9	55	60	+5

### **Основные параметры комплекса:**

Всего дней подготовки.....14 дн.

Рабочих дней.....12 дн.

Микроциклы.....4-2, 4-1, 4-0

Тренировочных занятий по ОФП и СФП.....24 дн.

Из них:

Тренировок на развитие общей и специальной выносливости.....10 дн.

Тренировок с акцентом на развитие силы и силовой выносливости по круговому методу.....6 дн.

Тренировок с акцентом на развитие прыгучести, ловкости и техники перемещения по «сопряженному» методу.....8 дн.

**Примечание.** Все тренировки с акцентом на развитие общей и специальной выносливости, быстроты и прыгучести, тренировки по «сопряженному» методу (при двух разовых тренировках в день) провожу первыми или вторыми. Тренировки с акцентом на развитие силы и силовой выносливости по «круговому» методу провожу во второй и четвертый день микроцикла.

### **I микроцикл 4-2**

Всего тренировочных занятий – 8 дней

Из них:

– четыре тренировки с акцентом на развитие общей и специальной выносливости;

- две тренировки с акцентом на развитие силы и силовой выносливости;
- две тренировки с акцентом на развитие прыгучести, ловкости и техники перемещения по «сопряженному» методу.

Метод сопряженного воздействия, который я использую в учебно-тренировочном процессе, направлен на развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Для этого я использую специальные упражнения на развитие необходимых двигательных качеств, при условии динамичного соответствия биохимическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (технического приема). Это один из эффективных путей совершенствования технических приемов в баскетболе для развития физических качеств.

Метод круговой тренировки, применяемый мною на занятиях, предусматривает выполнение комплекса специально подобранных физических упражнений, воздействующих либо на развитие одного или двух физических качества, либо на отдельные группы мышц. Этот метод считается одним из эффективных способов повышения как общей, так и специальной физической выносливости.

### **Первый день занятий**

#### **№1**

1. Бег по стадиону 400 м – 10 мин. 50 сек:
    - 1 круг – 1 минута 55 секунд;
    - 2 круг – 1 минута 50 секунд;
    - 3 круг – 1 минута 43 секунды;
    - 4 круг – 1 минута 40 секунд;
    - 5 круг – 1 минута 45 секунд;
    - 6 круг – 1 минута 50 секунд.
  2. Семенящий бег – 1 минута.
  3. Упражнение на восстановление дыхания – 1 минута 30 секунд.
  4. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – 12 минут. Отдых – 2,5 минуты.
  5. Прыжки через барьеры «квадратом»: 5 серий по 40 секунд – 10 минут. Отдых – 1 минута между сериями.
  6. Рывки с партнером на спине по 100-метровой дуге – 10 минут. Отдых между сериями – 1,5 минуты.
  7. Перемещения в защитной стойке по 400-метровому кругу – 3,5 минуты. Отдых – 1,5 минуты.
  8. Имитация защитных действий руками стоя на месте – 4,5 минуты: 3 серии по 1 минуте (отдых между сериями – 0,5 минуты).
  9. Бег по стадиону 2 круга – 4 минуты.
- Продолжительность занятия – 60 минут.

#### **№2**

1. Упражнения на развитие гибкости.
2. Работа с мячами.

3. Броски мяча.

4. Игра в футбол.

Продолжительность занятия – 120 минут.

## **Второй день**

### **№1**

1. Бег по стадиону – 12 минут:

1 круг – 1 минута 35 секунд;

2 круг – 1 минута 45 секунд;

3 круг – 1 минута 35 секунды;

4 круг – 1 минута 55 секунд;

5 круг – 1 минута 40 секунд;

6 круг – 1 минута 45 секунд.

2. Семенящий бег – 2 минуты.

3. Упражнения в парах для верхнего плечевого пояса – 3 минуты.

4. Комплекс ОРУ – 14 минут.

5. Прыжки через барьеры «квадратом»: 5 серий по 30 секунд – 7 минут. Отдых – 40 секунд между сериями. Отдых – 2 минуты.

6. Прыжки с партнерами на плечах по беговой дорожке (100 м.): 3 серии – 5 минут. Отдых между сериями – 30 секунд.

7. Прыжки с высоким подниманием бедра по дорожке (100 метров) – 5 минут. 5 минут – 50 метров на правой, 5 минут – 50 метров на левой; 3 серии.

8. Передвижения приставным шагом правым, левым боком по дорожке (100 м.) – 4 минуты. Отдых – 1 минута.

9. Передвижение: 2 приставных шага влево – прыжок с имитацией накрывания, – то же вправо; 3 серии по 1 минуте (отдых между сериями – 1 минута); 5 минут.

10. На 100-метровой дорожке: 2 шага по диагонали вправо – имитация выбивания – 2 шага по диагонали влево – имитация выбивания – 6 минут; 2 серии, отдых между сериями – 2 минуты.

Продолжительность занятия – 63 минуты.

### **№2**

1. Бег, комплекс ОРУ – 10 минут

Круговая тренировка с акцентом на силовую подготовку.

Режим работы: 14 станций, время работы на каждой станции – 1 минута, пауза отдыха между работой на каждой станции – 1,5 минуты.

Продолжительность одного круга – 35 минут; всего 2 круга. Отдых между 1 и 2 кругами – 10 минут.

1 станция – приседания и выпрыгивание на носочки с гирей 16 кг на параллельных скамейках.

2 станция – круговые вращения гирей 16 кг.

3 станция – наклоны туловища с весом 20 кг на плечах.

4 станция – прыжки по наклонной лестнице с весом 20 кг (прыжки выполняются на правой и левой ноге).

5 станция – упражнения для укрепления мышц брюшного пресса с весом 15 кг.

- 6 станция – прыжки на двух ногах по наклонной лестнице с весом 20 кг.  
7 станция – перемещения в защитной стойке с блинами по 5 кг в каждой руке (имитируя при этом работу рук в защите).  
8 станция – упражнения для укрепления мышц спины с весом 15 кг.  
9 станция – серийные прыжки через скамейку с весом 15 кг над головой.  
10 станция – отжимания в упоре на брусьях (на полу).  
11 станция – перемещение в защитной стойке со штангой на плечах, весом 45 кг.  
12 станция – передачи в парах набивными мячами весом 2 кг. на расстояние 7 метров.  
13 станция – наклоны туловища с весом 20 кг на плечах.  
14 станция – приседания со штангой весом 55 кг (после приседания выпрыгивание на носочки).  
Продолжительность занятия – 70 минут.

### **Третий день**

#### **№1**

1. Бег по стадиону – 10 мин. 30 сек.:
  - 1 круг – 1 минута 50 секунд;
  - 2 круг – 1 минута 50 секунд;
  - 3 круг – 1 минута 45 секунды;
  - 4 круг – 1 минута 40 секунд;
  - 5 круг – 1 минута 40 секунд;
  - 6 круг – 1 минута 40 секунд.
2. Семенящий бег – 1 минута.
3. Комплекс ОРУ – 12 минут.
4. Ходьба на руках с помощью партнера (2 серии в нарастании 60 метров) – 5 минут. Отдых между сериями – 30 секунд. Отдых после упражнения 1,5 минуты.
5. Серийные прыжки на двух ногах через восемь барьеров, (высота барьеров 70 см): 10 серий. Отдых – 30 секунд между сериями. Отдых – 2 минуты.
6. Бег с партнером на плечах по кругу 400 метров (через каждые 100 метров партнеры меняются местами) – 5 минут.
7. Перемещения в защитной стойке имитация защитных действий руками на 100-метровом отрезке – 6 минут. Всего – 5 серий по 50 секунд каждая. Отдых между сериями – 40 секунд.
8. Перемещения в защитной стойке три шага вперед, три – назад с работой рук – 6 минут: 3 серии по 40 секунд (отдых между сериями – 50 секунд).
9. Бег по стадиону 2 круга – 4 минуты.

Продолжительность занятия – 58 минут.

#### **№2**

1. Упражнения с мячом.
2. Броски мяча.
3. Работа над комбинациями.

Продолжительность занятия – 120 минут.

### **Четвертый день**

## **№1**

1. Бег по стадиону – 10 минут 15 секунд:

1 круг – 1 минута 50 секунд;

2 круг – 1 минута 45 секунд;

3 круг – 1 минута 35 секунды;

4 круг – 1 минута 35 секунд;

5 круг – 1 минута 15 секунд;

6 круг – 1 минута 15 секунд.

2. Семенящий бег, упражнения для восстановления дыхания – 2 минуты.

3. Комплекс ОРУ – 15 минут.

4. Приседания с партнером на спине у стенки: 3 серии по 10 приседаний – 3 минуты.

5. Упражнения в парах – «качели» для укрепления мышц спины – 2 минуты.  
Отдых – 2 минуты.

6. Серийные прыжки через барьеры «крестом» – 11 минут 30 секунд работы, отдых между сериями – 20 секунд (12 серий). Отдых – 4 минуты.

7. Передвижения в защитной стойке с партнером на спине спиной вперед на расстоянии 30 метров – 4 минуты. 30 секунд работы, отдых между сериями – 40 секунд, всего 3 серии.

8. Перемещения в защитной стойке: два шага влево, два шага вправо с имитацией накрывания – 6 минут, 30 секунд, 50 секунд отдыха между сериями.

Продолжительность занятия – 60 минут.

## **№2**

1. Бег по стадиону 2 круга – 4 минуты:

2. Комплекс ОРУ – 10 минут.

Круговая тренировка с акцентом на силовую подготовку.

Режим работы: 14 станций, время работы на каждой станции – 1 минута, пауза отдыха между работой на каждой станции – 1,5 минуты.

Продолжительность одного круга – 35 минут; всего 2 круга. Отдых между 1-м и 2-м кругами – 6 минут.

Перечень станций – см. 2-й день.

Продолжительность занятия – 90 минут.

## **II микроцикл 4-1**

Всего тренировочных занятий – 8 дней.

Из них:

– четыре тренировки с акцентом на развитие общей и специальной выносливости, развитие техники перемещения, ловкости, прыгучести по сопряженному методу.

– две тренировки с акцентом на развитие силы и силовой выносливости.

– одна тренировка на развитие специальной выносливости.

– одна тренировка с акцентом на развитие прыгучести, ловкости и техники перемещения по сопряженному методу.

## **Пятый день**

## №1

1. Бег по стадиону – 8 минут 20 секунд:

1 круг – 1 минута 50 секунд;

2 круг – 1 минута 40 секунд;

3 круг – 1 минута 40 секунды;

4 круг – 1 минута 40 секунд;

5 круг – 1 минута 30 секунд;

6 круг – 1 минута 20 секунд.

2. Семенящий бег, упражнения для восстановления дыхания – 2 минуты 40 секунд.

3. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами – 48 минут:

- круговые вращения мячом вокруг туловища;
- наклоны к правой/левой ноге, пронося мяч одной рукой над головой;
- наклониться, пробросить мяч между ног над собой и поймать его;
- ведение мяча правой/левой рукой за спиной;
- ведение мяча в разножке;
- круговые вращения мяча вокруг голеней, колен, туловища, головы;
- лежа на спине руки над головой с мячом – наклоны вперед, коснуться мячом носков ног;
- ведение мяча лежа на спине;
- серийные прыжки (30 прыжков) на правой ноге с одновременной сменой рук при ловле мяча над головой;
- ведение мяча на месте правой/левой рукой;
- серийные прыжки (30 прыжков) на левой ноге с одновременной сменой рук при ловле мяча над головой;
- ведение мяча на месте правой/левой рукой;
- серийные прыжки (50 прыжков) на двух ногах с одновременной сменой рук при ловле мяча над головой;
- ведение мяча на месте правой/левой рукой;
- -ерийные прыжки (40-50) с высоким подниманием бедра с мячом над головой;
- разнообразное ведение в ходьбе, отдых – 2 минуты;
- ведение мяча с партнером на спине на 100-метровом отрезке в парах («кто быстрее»), обратно партнеры меняются местами;
- произвольное ведение мяча на месте;

- передачи в парах в движении на 100-метровом отрезке с партнером на спине (обратно – смена мест);
- ведение приставными шагами спиной вперед (три шага вправо – три шага влево) на 100-метровом отрезке;
- 1х1, у каждого мяч, один нападает, другой защищается, на 100-метровом отрезке (обратно меняются);
- передачи мяча в парах стоя на месте;
- ведение мяча с отскоком не выше колен на 100-метровом отрезке с максимальной скоростью.

Продолжительность занятия – 59 минут.

## **№ 2**

Игровая тренировка.

Продолжительность занятия – 90 минут.

## **Шестой день**

### **№1**

1. Бег по стадиону – 10 минут 25 секунд:
  - 1 круг – 1 минута 50 секунд;
  - 2 круг – 1 минута 45 секунд;
  - 3 круг – 1 минута 45 секунды;
  - 4 круг – 1 минута 45 секунд;
  - 5 круг – 1 минута 40 секунд;
  - 6 круг – 1 минута 40 секунд.
2. Семенящий бег, упражнения для восстановления дыхания – 5 минут.
3. Комплекс ОРУ – 13 минут.
4. Ходьба на руках при помощи партнера на расстояние 60 метров – 7 минут, 2 серии (обратно – смена мест).
5. Серийные прыжки через барьеры «квадратом»: 5 серий по 40 секунд – 10 минут. Отдых – 1 минута между сериями. Отдых – 2 минуты.
6. Перемещения в защитной стойке: три шага влево, три шага вправо – три шага вперед – три шага назад с имитацией работы рук в защите – 6 минут.
7. Перемещение приставными шагами правым – левым боком с партнером на спине по 400-метровому кругу, по сигналу: рывок с партнером на спине вперед на 50 метров, дальше – приставными шагами правым – левым боком – 9 минут.

Продолжительность занятия 60 минут.

### **№ 2**

1. Упражнения на развитие гибкости.
2. Работа над личной защитой.
3. Парные упражнения:
  - игра 2х2 после броска и борьбы за отскок мяча, если мяч снимают нападающие, то они добивают мяч в кольцо. Если защитники, то они организовывают атаку противоположного кольца без права на ведение. Упражнение

выполняется, пока одна из пар не наберет 6 забитых мячей.

– игра 1x1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную стойку. Нападающий может пробить сразу по кольцу или выполнить бросок в прыжке после одного удара.

– игрок выполняет бросок мяча в прыжке на расстоянии 4-5м от кольца, но в последний момент следует передача партнеру, выполняющего ускорение по направлению к кольцу, тот в свою очередь ловит мяч и добивает его в кольцо в одном прыжке.

Продолжительность занятия – 120 минут.

## **Седьмой день**

### **№1**

1. Бег по стадиону – 10 минут 25 секунд:

1 круг – 1 минута 50 секунд;

2 круг – 1 минута 45 секунд;

3 круг – 1 минута 40 секунд;

4 круг – 1 минута 40 секунд;

5 круг – 1 минута 40 секунд;

6 круг – 1 минута 40 секунд.

2. Семенящий бег, упражнения для восстановления дыхания – 3 минуты 30 секунд.

3. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами – 48 минут.

Перечень упражнений как на 5-й день.

### **№2**

1. Бег по стадиону 2 круга – 4 минуты.

2. Комплекс ОРУ – 11 минут.

Круговая тренировка с акцентом на силовую подготовку.

Режим работы: 14 станций, время работы на каждой станции – 1 минута, пауза отдыха между работой на каждой станции – 1,5 минуты.

Продолжительность одного круга – 37,5 минут; всего 2 круга. Отдых между 1 и 2 кругами – 6 минут.

Перечень станций – как на 2-й день.

Продолжительность занятия – 96 минут.

## **Восьмой день**

### **№1**

1. Бег по стадиону – 11 минут 20 секунд:

1 круг – 2 минуты;

2 круг – 2 минуты;

3 круг – 1 минута 55 секунд;

4 круг – 1 минута 50 секунд;

5 круг – 1 минута 50 секунд;

6 круг – 1 минута 45 секунд.



2. Семенящий бег, упражнения на восстановление дыхания – 3 минуты.
  3. Комплекс ОРУ – 14 минут.
  4. Передача мяча в парах двумя мячами с изменением дистанции, направления перемещений (стоя на месте, в движении, в прыжке одной – двумя руками) – 7 минут.
  5. Произвольное ведение мяча на месте, вправо-влево-вперед-назад приставными шагами – 7 минут.
  6. Жонглирование мячом на месте – 1 минута.
  7. Серийные прыжки с высоким подниманием бедра с поднятым мячом вверх на месте – 1 минута;
  8. Произвольное ведение мяча на месте – 1 минута.
  9. Перемещение приставными шагами: 2 приставных шага вперед – прыжок с имитацией броска, 2 приставных шага назад с имитацией накрывания – 2 минуты.
  10. Произвольное ведение мяча на месте – 1 минута.
  11. Игра 5х5х5х5 с партнерами на спине в футбол – 15 минут.
- Продолжительность занятия – 63 минуты.

## **№ 2**

1. Бег по стадиону 3 круга – 6 минут.
  2. Упражнения на развитие гибкости.
  3. Парные упражнения:
    - игра 2х2 после броска и борьбы за отскок, если мяч снимают нападающие, то они добивают мяч. Если защитники, то они организуют атаку противоположного кольца без права на ведение. Упражнение выполняется до тех пор, пока одна из пар не наберет 6 забитых мячей.
    - игра 1х1 без подбора. Защитник отдает мяч нападающему и сразу занимает защитную стойку. Нападающий может пробить мяч сразу по кольцу или выполнить бросок в прыжке после одного удара.
    - игрок выполняет бросок мяча в прыжке на расстоянии 4-5 м от кольца, но в последний момент следует передача партнеру, выполняющего ускорение по направлению к кольцу, тот в свою очередь ловит мяч и добивает его в одном прыжке.
  4. Игра в футбол 8х8 – 30 минут.
  5. Бег по стадиону 2 круга – 4 минуты.
- Продолжительность занятия – 90 минут.

## **III микроцикл 4 – 0**

Всего тренировочных занятий – 8 дней.

Из них:

- две тренировки на развитие прыгучести и техники перемещения, на развитие общей выносливости.
- три тренировки с акцентом на развитие ловкости, техники перемещений и прыгучести, общей выносливости по «сопряженному» методу.

- две тренировки с акцентом на развитие силы и силовой выносливости по «круговому» методу.
- одна тренировка с акцентом на развитие специальной выносливости.

## Девятый день

### **№1**

1. Бег по стадиону – 10 минут 25 секунд:
    - 1 круг – 1 минута 50 секунд;
    - 2 круг – 1 минута 40 секунд;
    - 3 круг – 1 минута 45 секунды;
    - 4 круг – 1 минута 45 секунд;
    - 5 круг – 1 минута 40 секунд;
    - 6 круг – 1 минута 30 секунд.
  2. Семенящий бег, упражнения для восстановления дыхания – 3 минуты.
  3. Комплекс ОРУ – 12 минут.
  4. Полуприседания с партнером на спине с последующим выпрыгиванием на носочки (2 серии по 20 приседаний) – 2 минуты.
  5. Отжимания в упоре лежа (ноги держит партнер, 2 серии по 20 раз) – 2 минуты.
  6. Упражнения в парах для укрепления мышц брюшного пресса (2 серии по 20 раз) – 4 минуты.
  7. «Чехарда» – 3 минуты.
  8. Серийные прыжки на опилочной дорожке (на песке, на месте и т.п.) – 3 минуты.
    - 1 серия на правой ноге – 30 секунд, отдых – 30 секунд;
    - 2 серия на левой ноге – 30 секунд, отдых – 30 секунд;
    - 3 серия на двух ногах – 30 секунд, отдых – 30 секунд;
  9. Перемещение в защитной стойке в парах (с касанием колен противника) – 5 минут. Отдых – 3 минуты.
  10. Серийные напрыгивания с твердой поверхности на опилочную дорожку (маты, песок и т.п.) с последующим резким выпрыгиванием вверх – 5,5 минут:
    - 1 серия – 30 секунд, отдых – 30 секунд;
    - 2 серия – 45 секунд, отдых – 30 секунд;
    - 3 серия на двух ногах – 60 секунд, отдых – 2 минуты.
  11. Перемещение в защитной стойке в парах (с касанием колен противника) – 5 минут. Отдых – 3 минуты.
  12. Серийные прыжки с высоким подниманием бедра на опилочной дорожке (на песке, на месте и т.п.) с поднятыми над головой руками – 5 минут (3 серии по 1 минуте), отдых – 1 минута.
- Продолжительность занятия – 60 минут.

## № 2

### Упражнения для мышц туловища.

1. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку (по кругу) влево и вправо. Первый, поворачивая туловище влево, передает мяч второму. Второй, приняв его справа, поворачивается влево и передает мяч первому, который поворачивается вправо.

2. Передача мяча по «восьмерке»: а) *стоя*; б) *сидя*. Первый, поворачиваясь влево, передает мяч второму сзади (за спиной), который также поворачивает туловище влево. Приняв мяч, второй, поворачиваясь вправо вместе с первым, описывает мячом круг и передает его обратно партнеру. Выполнять с максимальным поворотом туловища.

### Упражнения для мышц ног.

1. Стойка ноги вместе, мяч вверху. Приседания. Присед глубокий. Спину держать прямо, руки с мячом не сгибать.

2. Стойка ноги вместе, мяч вверху. Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч вверху. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой. Выполнять с большой амплитудой.

3. Лежа на спине, мяч удерживается прямыми ногами. Поднять ноги вверх (до прямого угла) и опускать их в сторону.

4. Сед на полу. Упор руками сзади. Мяч лежит у левой стопы. Поднять обе ноги над мячом и перенести их на другую сторону. Вернуться в и. п.

5. Ходьба в приседе, мяч вверху. Туловище и руки держать прямо. Мяч строго над головой.

### Упражнения комплексного воздействия на группы мышц.

1. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вверх, прогнуться и посмотреть на мяч. Выполнять прямыми руками и с большой амплитудой. Туловище держать прямо.

2. Стойка ноги вместе мяч перед грудью (или внизу). Выпад правой (левой) ногой вперед, мяч вверх, прогнуться. Выполнять с большой амплитудой, без пауз.

3. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Выпад в сторону, мяч вперед. Руки прямые. Выпад в сторону как можно дальше.

4. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу за спиной. Наклон вперед с отведением мяча назад-вверх. Выполнять прямыми руками, без пауз. При наклоне вперед ноги в коленях не сгибать.

5. Стойка ноги вместе, мяч внизу. Присесть, мяч верх. Выполнять прямыми руками, без пауз. Спину держать прямо. Присед глубокий.

6. Лежа на животе, мяч впереди. Сгибая руки, отвести мяч за голову и, поднимая плечи, прогнуться. Поднимая голову и плечи, стараться ноги от пола не отрывать.

7. Лежа на груди, мяч вверху. Поднимая плечи, выполнить круговые движения руками с мячом в левую и правую стороны.

8. Стойка ноги на ширине плеч, спиной друг к другу. Передача мяча над головой и между ногами. Во время передачи мяча партнеру следить за его руками и

движением мяча.

9. Стойка ноги на ширине плеч в затылок друг к другу на расстоянии большого шага, первый партнер, стоя впереди, держит мяч внизу. Затем, поднимая мяч вверх и наклоняясь назад, передает его сзади стоящему партнеру. Второй, приняв мяч вверху, опускает его вниз и передает (между ногами) снова в руки первого, который также выполняет наклон вперед и принимает мяч. Передачу выполнять на доступном расстоянии.

10. Сидя лицом друг к другу (соприкасаясь стопами), у одного в руках мяч: лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверху, выпрямиться, передать мяч партнеру, который выполняет тоже задание и т.д.

### **Групповые упражнения.**

1. Два игрока, сидя на полу, выполняют скоростные передачи. Третий партнер перепрыгивает через летящий мяч, поворачиваясь в воздухе к игроку с мячом.

2. Два игрока передают мяч друг другу от груди двумя руками на расстоянии от 2-х до 5-ти м., а третий игрок пробегает между партнерами.

3. Передачи мяча в пятерках по кругу со сменой мест.

4. Три партнера поочередно передают свой мяч четвертому, получая от него обратные передачи.

### **Парное упражнение.**

Броски мяча в прыжке в парах. Игрок начинает броски с точки 1 и бросает до тех пор, пока не попадет в корзину. Его партнер после каждого броска снимает мяч и добивает его. Как только игрок попадет в корзину с точки 1, он переходит на следующую точку и т.д. и так до тех пор, пока он не попадет в кольцо с каждой точки площадки. После этого партнеры меняются ролями.

Продолжительность занятия – 90 минут.

## **Десятый день**

### **№1**

1. Бег по стадиону – 10 минут 10 секунд:

1 круг – 1 минута 50 секунд;

2 круг – 1 минута 45 секунд;

3 круг – 1 минута 45 секунды;

4 круг – 1 минута 40 секунд;

5 круг – 1 минута 35 секунд;

6 круг – 1 минута 35 секунд.

2. Семенящий бег, упражнения на восстановление дыхания – 5 минут.

3. Комплекс ОРУ – 13 минут.

4. Ходьба на руках при помощи партнера на расстояние 60 метров – 7 минут, 2 серии (обратно – смена мест).

5. Серийные прыжки через барьеры «квадратом»: 5 серий по 40 секунд – 10 минут. Отдых – 1 минута между сериями. Отдых после серии упражнений – 2 минуты.

6. Перемещения в защитной стойке: три шага влево, три шага вправо – три шага вперед – три шага назад с имитацией работы рук в защите – 6 минут. Отдых 3

минуты.

7. Перемещение приставными шагами правым/левым боком с партнером на спине по 400-метровому кругу, по сигналу: рывок с партнером на спине вперед на 50 метров, дальше – приставными шагами правым/левым боком; после прохождения одного круга партнеры меняются местами – 9 минут.

Продолжительность занятия – 63 минуты.

## **№2**

1. Бег по стадиону 2 круга – 4 минуты.

2. Комплекс ОРУ – 11 минут.

Круговая тренировка с акцентом на силовую подготовку.

Режим работы: 14 станций, время работы на каждой станции – 1 минута, пауза отдыха между работой на каждой станции – 1,5 минуты.

Продолжительность одного круга – 37,5 минут; всего 2 круга. Отдых между 1 и 2 кругами – 6 минут.

Перечень станций – как на 2-й день.

Продолжительность занятия – 96 минут.

## **Одиннадцатый день**

### **№1**

1. Бег по стадиону – 10 минут:

1 круг – 1 минута 45 секунд;

2 круг – 1 минута 45 секунд;

3 круг – 1 минута 45 секунд;

4 круг – 1 минута 40 секунд;

5 круг – 1 минута 35 секунд;

6 круг – 1 минута 35 секунд.

2. Семенящий бег, упражнения на восстановление дыхания – 5 минут.

3. Комплекс ОРУ – 15 минут.

4. Передача мяча в парах двумя мячами с изменением дистанции, направления перемещений (стоя на месте, в движении, в прыжке одной – двумя руками) – 7 минут.

5. Произвольное ведение мяча на месте, вправо-влево-вперед-назад приставными шагами – 7 минут.

6. Жонглирование с мячом на месте – 1 минута.

7. Серийные прыжки с высоким подниманием бедра с поднятым мячом над головой на месте – 2 минуты;

8. Произвольное ведение – 4 минуты.

9. Перемещение приставными шагами: 2 приставных шага – вперед – прыжок с имитацией броска, 2 приставных шага назад с имитацией накрывания – 5 минут (2 серии по 2 минуты работы, отдых между сериями – 1 минута).

10. Произвольное ведение – 4 минуты.

11. Игра 4x4 с партнерами на спине в гандбол на площадке 15x30 метров – 15 минут.

Продолжительность занятия – 75 минут.

## **№ 2**

1. Бег по стадиону 3 круга – 6 минут.
2. Комплекс ОРУ – 18 минут.
3. Игра в футбол с партнерами на спине 4x4 по ширине футбольного поля.
5. Игра в футбол 8x8 – 30 минут (применяя прессинг по всему полю).
6. Бег по стадиону – 5 минут (2 круга).

Продолжительность занятия – 99 минут.

## **Двенадцатый день**

### **№1**

1. Бег по стадиону – 9 минут 40 секунд:

1 круг – 1 минута 45 секунд;

2 круг – 1 минута 40 секунд;

3 круг – 1 минута 40 секунды;

4 круг – 1 минута 35 секунд;

5 круг – 1 минута 35 секунд;

6 круг – 1 минута 25 секунд.

2. Семенящий бег, упражнения на восстановление дыхания – 5 минут

3. Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами – 48 минут. Перечень упражнений как на 5-й день. – 30 минут.

4. Отдых – 10 минут.

### **№ 2**

1. Бег по стадиону – 2 круга.

2. Комплекс ОРУ – 15 минут.

Круговая тренировка с акцентом на силовую подготовку. Режим работы: 15 станций, время работы каждой станции – 45 секунд, пауза между работой на каждой станции – 1 минута. Продолжительность одного круга – 25 минут 15 секунд. Всего – 3 круга. Отдых между 1-м и 2-м, 2-м и 3-м кругами – 6 минут. Перечень станций как на 5 день.

Продолжительность занятия – 102 минуты 45 секунд.

*Вывод:* разработанная мною программа подготовки баскетболистов с использованием «кругового» и «сопряженного» методов применяется мною в подготовительный период в летнее время на этапе общефизической и специально-физической подготовки и направлена на развитие физических качеств баскетболиста: ловкость, силовую подготовку, выносливость и прыгучесть.

Более пяти последних лет я использую этот комплекс упражнений в своей работе и это дает высокие результаты.

Первую тренировку я провожу с утра, вторую тренировку – вечером, когда не очень жарко. Не требуется дополнительного оборудования, кроме барьеров, (если нет барьеров, я заменяю барьеры гимнастическими скамейками) и потребуются беговая дорожка, причем любая, главное знать ее размеры.

Результат будет обязательно, главное – весь комплекс упражнений выполнять

постоянно, не пропуская. Причем этот комплекс упражнений подойдет для подготовленных ребят, как правило для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

По окончании работы в подготовительный период необходимо провести соревнования или товарищеские игры по баскетболу, чтобы ребята почувствовали себя в игре, испытали успех, увидели результат работы и поняли, что трудились в летний период не зря.

Подготовка баскетболистов в летний период : из опыта работы Шинкаренко В.В., тренера-преподавателя по баскетболу МБУДО «ДЮСШ» г. Биробиджана – Биробиджан : ОГАОУ ДПО «ИПКПР», 2013. – 24 с.

Сверстано и отпечатано в РИО областного ИПКПР  
г. Биробиджан, ул. Пионерская, 53.