

**Программа (примерная)  
тренировочных занятий на период  
учебно-тренировочных сборов по баскетболу для обучающихся 15-16 лет  
(21 день)**

**Цель:** Рационально организованный тренировочный процесс для формирования и поддержания спортивной формы обучающихся в целях подготовки к соревновательному периоду игрового сезона.

**1 день:**

*Контрольные нормативы:* (цель: определить функциональное состояние и уровень технической подготовленности баскетболистов на данном этапе):

*Функциональное состояние*

- бег 30 м, бег 200 м, бег 400 м. (время выполнения задания);
- PWC<sub>170</sub> (работоспособность); пробы Штанге и Генчи;

*Тесты по технической подготовленности*

**2 день: Первая тренировка:**

- кросс до 1,5 км с ведением баскетбольного мяча по площадке: правой, левой рукой, попеременно, повороты влево-вправо, переводы мяча за спиной левой и правой рукой – до 10 минут;

- разминочные (ОРУ, на гибкость и др.) и беговые упражнения – до 25-30 минут;

- техническая подготовка – до 40-45 минут

Передачи двумя и тремя мячами в парах, тройках одной рукой (правой, левой) от плеча, двумя руками от груди на месте и в движении. Передачи из-за спины левой и правой рукой. Передачи мяча по «восьмёрке». Передачи в парах сидя, лёжа, стоя на коленях. Передачи мяча в прыжке. Игра 5x5, 4x4, 3x3 без ведения, разрешены передачи только вперёд или в прыжке. Передачи мяча в квадрате с сопротивлением (защитники стараются перехватить мяч). Игра «Салки» с передачами мяча.

*Вторая тренировка:*

- скоростно-силовая тренировка – до 60 минут:

Ускорения 3x60 м, 2x200 м, 1x400 м. Прыжки через скакалку до 1000 прыжков. Сгибание-разгибание рук в упоре 3x30 раз. Пресс 3x40 раз.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка – до 90 минут.

Взаимодействие в двойках (пик-н-роллы). Броски с точек (12 точек – 7 средних, пять дальних) до 1000 бросков.

Подведение итогов дня.

**3 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 2 км. – 15 минут

- разминочные упр. – 15-20 мин.

- техническая подготовка – 45 мин.

Ведение одного и двух мячей с поворотами, переводами за спиной, между ногами, прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег с ведением мяча. Ведение

мяча с активным сопротивлением одного или двух защитников. Игра 1x1, 2x2 (передачи мяча разрешены из рук в руки). Одновременное разновысокое ведение мяча.

*Вторая тренировка:*

- силовые упр. и упражнения для ног:

«Стэп» (быстрое передвижение ногами на месте) от одной до трёх серий и время зависит от подготовленности спортсменов, упражнение можно выполнять без мячей и с мячами. Упражнение «бёрпи». Передвижение в парах на руках «тачка». Прыжки через препятствие. Прыжки через скакалку. Пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине). Запрыгивание на препятствие высотой не более 40 см. Статическое упражнение лёжа на руках. Статическое упражнение «стульчик», стоя у стены.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка до 60 минут:

взаимодействие в тройках, броски с 12-ти точек.

Подведение итогов дня.

**4 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 1,5 км с ведением баскетбольного мяча по площадке: правой, левой рукой, попеременно, повороты влево-вправо, переводы мяча за спиной левой и правой рукой – до 10 минут.

- разминочные (ОРУ, на гибкость и др.) и беговые упражнения – до 25-30 минут.

- техническая подготовка – до 40-45 минут:

Остановка «прыжком», «двумя шагами». Забросить мяч после ведения с выполнением и двух шагов и переводом мяча за спиной, забросить мяч после ведения с обратной стороны щита с левой и правой стороны. Отработка бросков «Крюк», «Полукрюк». Постановка спины после броска.

*Вторая тренировка:*

- скоростно-силовая тренировка – до 60 минут:

ускорения 3x60 м, 2x200 м, 1x400 м. Прыжки через скакалку до 1000 прыжков.

Сгибание-разгибание рук в упоре 3x30 раз. Пресс 3x40 раз.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка – до 90 минут:

постановка заслонов и взаимодействие в парах и тройках после заслонов.

Подведение итогов дня.

**5 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 2 км. – 15 минут

- разминочные упр. – 15-20 мин.

- техническая подготовка – 45 мин.

Тоже, что и во второй день.

*Вторая тренировка:*

- силовые упр. и упражнения для ног:

Тоже, что и в третий день.

*Третья тренировка:*

- Тактическая и бросковая тренировка.

Тактика защиты. Виды и способы защиты. Броски со средней дистанции с сопротивлением с семи точек по 10-15 бросков каждый игрок с точки.

Подведение итогов дня.

**6 день:** *Контрольная игра.*

Разбор игры.

**7 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 1,5 км с ведением баскетбольного мяча по стадиону: правой, левой рукой, попеременно, повороты влево-вправо, переводы мяча за спиной левой и правой рукой – до 10 минут.

- разминочные (ОРУ, на гибкость и др.) и беговые упражнения – до 25-30 минут.

- техническая подготовка – до 40-45 минут:

Тоже, что и в третий день.

*Вторая тренировка:*

- скоростно-силовая тренировка – до 60 минут:

Скоростная работа: 4x200, 2x400. Прыжки на одной ноге (на левой и правой) 6 по 20-25 м. Поднимание на носках. Прыжки из глубокого приседа 3x15 прыжков. Толкание медицинбола.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка – до 90 минут.

Индивидуальные тактические действия. Броски с сопротивлением.

Подведение итогов дня.

**8 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 2 км. – 15 минут

- разминочные упр. – 15-20 мин.

- техническая подготовка – 45 мин:

Взаимосвязь технических приёмов в нападении и защите.

*Вторая тренировка:*

- силовые упр. и упражнения для ног:

Тоже, что и в третий день.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка.

Групповые и командные действия в защите. Броски с сопротивлением.

Подведение итогов дня.

**9 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 1,5 км с ведением баскетбольного мяча по стадиону: правой, левой рукой, попеременно, повороты влево-вправо, переводы мяча за спиной левой и правой рукой – до 10 минут.

- разминочные (ОРУ, на гибкость и др.) и беговые упражнения – до 25-30 минут.

- техническая подготовка – до 40-45 минут:

Техника игры в нападении.

*Вторая тренировка:*

- скоростно-силовая тренировка – до 60 минут:

Тоже, что и в 7-ой день.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка – до 90 минут:

Групповые и командные действия в нападении. Штрафные броски.

Подведение итогов дня.

**10 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 2 км. – 15 минут

- разминочные упр. – 15-20 мин.

- техническая подготовка – 45 мин.:

Упражнения для совершенствования техники игры в защите.

*Вторая тренировка:*

- силовые упр. и упражнения для ног.

Прыжки по лестнице на одной и двух ногах вверх. Прыжки с гантелями.

Прыжки через обычную скакалку. Сгибание и разгибание рук в упоре. Пресс (поднимание туловища из положения лёжа на спине). Подтягивание на турнике.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка.

Командные действия. Броски с 12-ти точек.

Подведение итогов дня.

**11 день: Контрольная игра.**

Разбор игры.

**12 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 1,5 км с ведением баскетбольного мяча по стадиону: правой, левой рукой, попеременно, повороты влево-вправо, переводы мяча за спиной левой и правой рукой – до 10 минут.

- разминочные (ОРУ, на гибкость и др.) и беговые упражнения – до 25-30 минут.

- техническая подготовка – до 40-45 минут:

Тоже, что и в третий день.

*Вторая тренировка:*

- скоростно-силовая тренировка – до 60 минут:

Тоже, что и в седьмой день.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка – до 90 минут:

Быстрый отрыв. Броски и завершение атак из трёхсекундной зоны.

Подведение итогов дня.

**13 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 2 км. – 15 минут

- разминочные упр. – 15-20 мин.

- техническая подготовка – 45 мин.:

Взаимосвязь технических приёмов в нападении и защите.

*Вторая тренировка:*

- силовые упр. и упражнения для ног:

Тоже, что и в десятый день.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка.

Позиционное нападение. Штрафные броски.

Подведение итогов дня.

**14 день:**

*Первая тренировка*

- кросс до 1,5 км с ведением баскетбольного мяча по стадиону: правой, левой рукой, попеременно, повороты влево-вправо, переводы мяча за спиной левой и правой рукой – до 10 минут.

- разминочные (ОРУ, на гибкость и др.) и беговые упражнения – до 25-30 минут.

- техническая подготовка – до 40-45 минут:

Совершенствование личных защитных действий.

*Вторая тренировка:*

- скоростно-силовая тренировка – до 60 минут:

Тренировка на воде (бассейн, водоем): бег в воде по пояс 6x50 м. Игры с мячом в воде.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка – до 90 минут:

Совершенствование быстрого перехода от защиты к атаке. Раннее нападение. Броски с сопротивлением.

Подведение итогов дня.

**15 день:** *Контрольная игра.*

Разбор игры.

**16 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 2 км. – 15 минут

- разминочные упр. – 15-20 мин.

- техническая подготовка – 45 мин.:

Тоже, что и во второй день.

*Вторая тренировка:*

- силовые упр. и упражнения для ног:

Тоже, что и в десятый день.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка.

Взаимодействия трёх игроков защиты. Броски с 12-ти точек.

Подведение итогов дня.

**17 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 1,5 км с ведением баскетбольного мяча по стадиону: правой, левой рукой, попеременно, повороты влево-вправо, переводы мяча за спиной левой и правой рукой – до 10 минут.

- разминочные (ОРУ, на гибкость и др.) и беговые упражнения – до 25-30 минут.

- техническая подготовка – до 40-45 минут:

Тоже, что и в третий день.

*Вторая тренировка:*

- скоростно-силовая тренировка – до 60 минут:

Тоже, что и в 14-й день.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка – до 90 минут:

Защитные действия против игрока входящего в трёхсекундную зону. Броски с точек с сопротивлением.

Подведение итогов дня.

**18 день:** *Контрольная игра.*

Разбор игры.

**19 день:**

*Первая тренировка:*

- кросс до 2 км. – 15 минут

- разминочные упр. – 15-20 мин.

- техническая подготовка – 45 мин.

Техника игры в нападении.

*Вторая тренировка:*

- силовые упр. и упражнения для ног:

Тоже, что и в десятый день.

*Третья тренировка:*

- тактическая и бросковая тренировка.

Концентрированная, личная и зонная система защиты.

Подведение итогов дня.

**20 день:** *Контрольная игра.*

Разбор игры

**21 день:** Приём контрольных нормативов (цель: определить уровень подготовленности баскетболистов по окончании тренировочного сбора).

*Подведение итогов тренировочного сбора.*