**Схема и рекомендации по реализации плана**.

 План составлен с учётом возможности проведения двух тренировочных занятий в день. Тренировочные занятия ***не предусматривают проведение утренней или любой другой специализированной зарядки*** с учётом достаточно объёмной тренировочной программы, выполняемой ежедневно. Недосыпание, а, следовательно, не довосстановление на ежедневно выполняемую двухразовую тренировочную работу может неблагоприятно сказаться на состоянии здоровья учащихся группы и привести к перетренированности. В этом вопросе не стоит брать пример с других тренеров или идти на поводу у администрации лагеря.

 В плане - главной задачей ставится работа над развитием скоростных качеств, повышение уровня функционального состояния аэробных систем организма юных баскетболистов, направленное укрепление групп мышц несущих основную игровую нагрузку, умеренное по интенсивности и объёму развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести), а также тщательная, разнообразная и направленная работа над техникой броска и бросковой выносливостью. Достаточно внимания уделено и дриблингу

 Тренировочная работа практически не предусматривает разгрузочных недель, что обусловлено скоротечностью времени пребывания в спортивном лагере и вынужденной необходимостью выполнения всего планируемого объёма тренировочной работы.

 В связи с этим ***должен осуществляться тщательный контроль над выполнением распорядка дня, питанием, натуральной витаминизацией и полноценным отдыхом, сном***. В течение дня после обеда обязательно должно быть отведено время для отдыха /не активного /1 - 1.5 часа/ и, возможно, кратковременного сна /не более 30 м/. Крайне желательно предусмотреть еженедельное посещение сауны, или хотя бы 1 раз в две недели.

 Тренировочный план предполагает не просто выполнение обозначенных упражнений, а качественное решение всех двигательных задач стоящих в плане. В противном случае эффект от реализации плана будет никаким. Например: для решения задачи повышения скоростных качеств, спланирована беговая работа три раза в неделю на отрезках от 30 до 60 м. через день. Один день отводится на восстановление после работы над развитием скоростных качеств. Для качественной разминки перед развитием скоростных качеств, предусматривается разминочный бег 1000-1200 м и упражнения до 20 м на подготовку к этой работе. В случае если разминка будет не качественной и не тщательной, то травмы не заставят себя долго ждать.

 Работа над развитием силовых качеств и над укреплением мышц стопы и голени (скакалка) присутствует ежедневно в первой половине дня. Задача тренирующихся выполнять суммарный объём рекомендованных упражнений (не важно, по сколько по 1, 5, или 7 р. и т.д.) - важно выполнить указанное количество упражнений.

 Что касается технической работы, например бросков, то здесь необходим постоянный контроль над правильным выполнением конкретных заданий. Иначе при таком количестве повторений без осуществления контроля над техникой, можно очень легко сформировать неправильный технический навык, который впоследствии будет очень сложно и трудно исправить.

 По четвергам и субботам во второй половине дня можно отказаться от проведения любой тренировочной работы в целях восстановления или оставить ту работу, которая рекомендована планом. Она уже предусматривает снижение нагрузки. В случае если наблюдается усталость – замените любую тренировку ***медленным, восстановительным*** бегом до 30, а иногда и до 40 минут.

 Что касается учебных, тренировочных игр по б/болу, то если нет необходимости (например: участие в соревнованиях, товарищеские выездные встречи), то ***лучше их заменить на футбол, или определив равноценные тройки со второй недели начать проводить соревнования по стритболу*** внутри группы (2 раза в неделю) в три круга до конца сезона. Это необходимо для психологической разгрузки и отдыха от избранного вида спорта в классическом его проявлении.

 ***В конце*** ***каждой второй или третьей недели***, желательно проводить тестирование, чтобы контролировать рост результатов в отдельных упражнениях:

1. Бег 30 м по движению /скорость/. Спортсмен сам занимает исходное положение и сам начинает бежать (не по команде «Марш»). По первому движению тренер включает секундомер. Стартуют по одному. Желательно с высокого старта.
2. Бег 150 м по команде /скоростная выносливость/. По команде стартуют двое.
3. Бег 1000 м /выносливость/. Старт группой /2 забега по 0.5 группы/.
4. Прыжок в длину с места /скоростно-силовые качества/.
5. Прыжок вверх с места/скоростно-силовые качества/.
6. Бросок теннисного мяча на дальность с разбега/скоростно-силовые качества/..
7. Броски штрафные на скорость за 2 минуты /техника, скорострельность/. Мяч подают двое.
8. Броски трёхочковые на скорость за 2 минуты /техника, скорострельность/. Мяч подают двое.
9. Провести дриблируя 3-мя мячами /координация/ - длину баскетбольной площадки /2 попытки/, для продвинутых
10. Забивание мяча в кольцо сверху, или высота выпрыгивания с 5 шагов разбега отталкиваясь одной ногой. Мяч подобрать, чтобы можно было держать одной рукой. Не обязательно баскетбольный, любой другой – небольшой /специальная прыгучесть/.
11. Пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами /скоростно-силовые качества/.

 По этим 11 видам в конце сезона желательно провести соревнование - многоборье. За победу в каждом виде начисляется очко – место, а именно: выиграл вид – 1 место – 1 очко, занял 7 место – 7 очков. По наименьшему количеству очков – определяется победитель, призёры и составляется рейтинг группы. Остаётся подвести итоги и надеть лавровый венок на победителя (шутка). Соревнования проводить в три дня. Программа составлена с учётом задач поставленных перед группой на летний период.

 1 день 2.день 3.день

1. Бег 30м. 1.Прыжок вверх с/м. 1. Высота выпрыгивания с 5 ш
2. Прыжок в длину с/м. 2. Штрафные за 2 м разбега оттал. одной ногой.
3. Бросок теннисного мяча. 3. 5 – терной прыжок 2. Броски трёхочков за 2 мин.

 на дальность /3 попытки/. в длину с места. 3. Бег 1000 м.

1. Дриблинг 3-мя мячами 20 м 4. Бег 150 м (скор. выносл.).

 При выполнении дриблинга главное условие, чтобы все мячи находились в отскоке, если мяч не прыгает – попытка использована. Довёл до конца – **1 очко**, провёл больше 10 метров – **6 очков /7,5/**, провёл менее 10 м – **12 очков /15/.**

При выполнении прыжка вверх, отталкиваясь одной ногой с 5-6 шагов разбега, победитель определяется по большей разнице между точкой касания вытянутой вверх правой руки, стоя на месте и точкой касания этой же руки в прыжке.

 Желаю успехов.