

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №2 муниципального образования «Город Донецк»**

Принято на заседании
педагогического совета
протокол от 15.02.2023 г. № 4

Утверждаю
Директор МБУДО СШ №2
г.Донецка
Котловцова О.И.
Приказ № 44 от 15.02.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»**

Разработчик:

Тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
Васильченко Ольга Алексеевна
Ф.И.О.

г.Донецк
Ростовская обл.
2023

Содержание

№	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	4
2.1	Структуру тренировочного процесса	4
2.2	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"	6
2.3	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	8
2.4	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	10
2.5	Виды подготовки .Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"	11
2.6	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"	13
2.7	Перечень тренировочных мероприятий	15
2.8	Годовой план спортивной подготовки;	17
2.9	Планы инструкторской и судейской практики;	18
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;	20
2.11	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	22
3	Методическая часть	24
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	24
3.2	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	26
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов;	38
3.4	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.	38
4	Система спортивного отбора и контроля	40
4.1	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"	40
4.2	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	40
4.3	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	42
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.	43
5	Перечень материально-технического обеспечения" Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки	50
6	Перечень информационного обеспечения	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки МБУДО СШ № 2 г.Донецка по виду спорта «Баскетбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «Баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 24.02.2022г. № 40, (зарегистрирован Минюстом России 4.03.2023г., регистрационный №67626), (далее – ФССП), с учетом следующих нормативных актов:

- Федерального закона № 127-ФЗ от 30.04.2021 г. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- другие действующие нормативные документы и локальные акты МБУДО СШ №2 г.Донецка.

В данной программе отражены основные задачи и построение тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
3. Подготовка инструкторов и судей по баскетболу;
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Конкретизация целей и основных задач подготовки баскетболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности баскетболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки 11 лет:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Программа предназначена для тренеров спортивной школы и является основным документом тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Он зародился в Америке и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. И в России эта спортивная игра является одной из самых популярных. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности

действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам

команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000- 7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, 6 физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки команды в целом. Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке баскетболистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности. Все это позволит достичь основной цели.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

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 «строеного» 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. Обще-подготовительный (или базовый) этап;
2. Специально подготовительный этап.

Обще-подготовительный 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).

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 мезо цикла.

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.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель.

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.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных 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.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единый, многолетний, непрерывный процесс, все составные части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Он состоит из взаимосвязанных между собой этапов, обеспечивающих формирование высококвалифицированного игрока.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

Возраст для зачисления по программе и количество занимающихся в группах указано в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	4

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Одним из показателей эффективной деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице 2 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Требования к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Количественный состав группы		
		Минимальное	Оптимальное	Максимальное
Начальной подготовки	До года	12	15	25
	Свыше года	12	15	25
Тренировочный этап	Начальной специализации	10	12	20
	Углубленной специализации	10	12	16
Совершенствования спортивного мас-ва	Весь период	6	6	10

*при объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна пре-

вышать двух спортивных разрядов

**максимальный количественный состав определяется по группе имеющей, меньший показатель в данной графе.

Требования к качественному составу групп.

Таблица 3.

Этапы спортивной подготовки	Группа	Разрядные требования		Качественный состав группы.
		На начало года	На конец года	
Этап начальной подготовки	НП-1	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	комплекуются с учетом состояния здоровья и выполнения требований контрольных нормативов
	НП-2	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП	
	НП-3	Нормативы ОФП	Нормативы ОФП.	комплекуются с учетом положительной динамики спортивных результатов и выполнения требований контрольных нормативов, разрядных требований
Тренировочный этап	ТЭ-1	1 юн	1юн-3	выполнения требований контрольных нормативов, разрядных требований
	ТЭ-2	1юн-3	1юн-3	
	ТЭ-3	1юн-3	1юн-3	
	ТЭ-4	1юн-3	2-3	
	ТЭ-5	2-3	1	

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом индивидуальных особенностей спортсменов имеющих хорошую физическую подготовку, соответствие возраста, пола и выполнения требований настоящей программы.

На этапе начальной подготовки зачисление осуществляется на основании медицинского заключения. Выполнения требований контрольных нормативов для зачисления, контрольно-переводных нормативов определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

На тренировочный этап (ТЭ) для формирования групп помимо вышеперечисленных требований, большую роль играют результаты выступления в соревнованиях, выполнение разрядных требований и вхождение в основной или резервный состав сборной команды.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) первый спортивный разряд и достигшие высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. Дальнейшее пребывание на этапе возможно при условии положительной динамики спортивных результатов.

Прием занимающихся на программы спортивной подготовки и перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки, освоения элементов технической подготовки, выполнения разрядных требований и результатов участия в соревнованиях.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более одного раза на каждом этапе.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

**2.3. Требования к объему тренировочного процесса.
в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным
нагрузкам.**

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-10	12-14	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234/ 312	312/ 416	416/ 520	624/728	832/1248	1040-1664

**Объем индивидуальной спортивной подготовки.
Самостоятельная работа баскетболистов.**

Индивидуальная подготовка спортсмена – баскетболиста является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических кондиций спортсмена, морально-волевых качеств, может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Наибольшая доля индивидуальной подготовки приходится на каникулы, когда спортсмену приходится выполнять большие объемы низкоинтенсивной работы.

Для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Составляется индивидуальный план - график по принципу - на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;

- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

При нахождении тренера в отпуске или командировке, а также работа спортсменами в праздничные дни может осуществляться по индивидуальному заданию самостоятельно.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется в основном на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Самостоятельная подготовка один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе баскетболистов и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

Цель и задачи самостоятельной подготовки.

Цель самостоятельной работы:

Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Соблюдение непрерывности тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

Организация самостоятельной подготовки:

Режим самостоятельной работы. Тренировочные занятия по баскетболу в форме самостоятельной подготовки, по времени, проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки. Неукоснительно должна соблюдаться техника безопасности. Занимающиеся должны соблюдать технику выполнения упражнений и следовать всем указаниям тренера.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие
- просмотр видеоматериалов
- анкетирование, тестирование
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протокола).

Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений, изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО СШ № 2 г.Донецка <http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK, OK; Youtube.com.

Предельные тренировочные нагрузки

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после этого как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу.

2.4. Режимы тренировочной работы и периода отдыха.

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные сборы;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном

этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое вработывание организма при последующих нагрузках. Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут.

При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в тренировках не были слишком продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, в ряде случаев целесообразно приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол" (таблица 3)

В подготовке баскетболиста принято различать следующие органические связанные между собой виды подготовки:

- физическую;
- техническую;
- тактическую;
- психологическую;
- интегральную;
- теоретическую;
- игровую.

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не

специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «баскетбол», уметь организовать и провести соревнования.

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

Таблица 5

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных

соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом

ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ».

Таблица 6

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	3	3	5
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные			3	3	3
Всего игр	10	10	30	40	40

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее - План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей

построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Перечень тренировочных сборов представлен в таблице 7.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий. (таблица 7).

N п/п	Вид тренировочных мероприятий.	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по	-	14	14	18	

	подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку, а также в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

2.8. Годовой план спортивной подготовки.

Таблица 8.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		НП			ТЭ					ССМ		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Количество часов в неделю		6	8	8	10	10	12	12	12	18	18	18
1	Теоретическая подготовка (час)	6	10	10	14	14	17	17	17	25	25	25
2	Общая физическая подготовка (час)	72	85	85	92	92	61	61	44	58	50	50
3	Специальная физическая подготовка (час)	33	50	50	55	55	72	72	77	124	132	124
4	Техническая подготовка (час)	63	80	80	106	106	132	132	138	190	199	207
5	Тактическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия. час)	30	45	45	90	90	121	121	127	199	190	190
6	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (час)	39	60	60	40	40	55	55	55	83	83	83
7	Тренерская и судейская практика (час)	-	-	-	9	9	16	16	16	25	25	25
8	Участие в соревнованиях (час)	28	30	30	45	45	66	66	66	108	108	108
9	Контрольно- переводные испытания (час)	5	8	8	9	9	12	12	12	16	16	16
11	ИТОГО (46 недель)	276	368	368	460	460	552	552	552	828	828	828
12	Учебно-тренировочные занятия по индивидуальным планам самостоятельной подготовки в дистанционном формате (6недель) – сборы, курсы, соревнования, отпуск.	36	48	48	60	60	72	72	72	108	108	108
13	ВСЕГО (52 недели)	312	416	416	520	520	624	624	624	936	936	936

2.9. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - баскетбол. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, занимающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Таблица 9

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы ТЭ (все периоды)				
1	<p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист

Группы ССМ, ВСМ				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей

режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико - биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питание,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;
- душ: теплый (успокаивающий) при $t - 36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин., - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t - 80-90^{\circ}$
- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ
ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ.**

Таблица 10.

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	<p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, 	В течении года	Тренеры, медицинский работник

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих

спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах; - ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата

«Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Таблица 11

Спортсмены	Вид программы	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего	Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки баскетболистов, его распределения по годам подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования техники безопасности.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок, исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной подготовки. Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки баскетболистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки баскетболиста необходимо учитывать: - биологические колебания функционального состояния; - направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; - текущее состояние тренированности спортсмена; - меру индивидуальной величины нагрузки и её градации; - индивидуальные темпы биологического развития. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «баскетбол» видно из таблицы. Влияние физических качеств и телосложения на результативность Физические качества и телосложение Уровень влияния Быстрота 3 Сила 2 Выносливость 2 Координация 3 Гибкость 1 Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1- незначительное влияние.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ.

Таблица 12

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

1 – незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА

Таблица 13

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное
Мышечная сила	среднее
Вестибулярная устойчивость	значительное
Выносливость	среднее

Гибкость	не значительное
Координационные способности	значительное
Телосложение	незначительное

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-лактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов (см. табл. 16). Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

Разнонаправленные упражнения могут повторяться по дням недели (в каждом микроцикле) с разной частотой. Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, рекомендуется включать в первую часть занятия.

Только разобравшись с общей физической подготовкой баскетболистов, можно переходить к изучению специальной физической подготовки.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.

Таблица 14

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

3.2. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее надо планировать.

Главная цель плана - показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы. Успех баскетбольной команды во многом зависит от навыков игры в нападении и защите каждого игрока. Каждый игрок должен уметь переиграть защитника в нападении, выполнить результативный бросок и не дать забить своему подопечному. Все приемы нападения так или иначе преследуют одну цель - забросить мяч в корзину соперника.

Если ты не умеешь этого делать, ты ослабишь команду. Такие индивидуальные навыки игры в нападении или игровые приемы, как ловля и передача мяча, ведение и броски в корзину, позволят тебе активно действовать на площадке.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее ты будешь с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола.

Передачи и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча.

После овладения основными игровыми приемами нападения следует перейти к изучению и совершенствованию защитных действий. Хорошее владение приемами нападения позволит успешнее изучать защитные контрприемы. По той же причине взаимодействия игроков в нападении должны изучаться раньше, чем соответствующие защитные противодействия.

Таким образом, в плане тренировки надо предусматривать такую последовательность прохождения учебного материала по баскетболу: ловля и передачи, ведение мяча, передвижение, остановки и повороты; броски мяча; индивидуальная защита; нападение против личной защиты; личная защита; нападение против зонной защиты; зонная защита.

Разминка

Любая тренировка начинается с разминки. С помощью разминки готовятся к выполнению основных упражнений тренировки, мышцы, связки, суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы спортсмена. Но что, пожалуй, еще более важно - хорошая разминка способствует предупреждению травм. Как правило, разминка баскетболиста состоит из двух частей: выполнения упражнений без мяча и с мячом.

Продолжительность разминки в среднем составляет 15-20 минут. Начинают ее обычно с легкого бега в течение 3-4 минут. Во время бега делают энергичные

вращения кистями. Затем выполняют несколько простых упражнений, чтобы в «работу» были включены все мышечные группы и суставы. Рывки руками перед грудью и махи прямыми руками в стороны, приседания, пружинящие наклоны вперед и в стороны, подскоки на правой, на левой, на двух ногах - все эти упражнения подготавливают игрока к выполнению основной части тренировки.

Во вторую часть разминки надо включить 3-4 упражнения в жонглировании мячом для развития «чувства мяча» и ловкости. Упражнения можно выбрать из приводимого ниже перечня. Надо, иметь в виду, что упражнения в жонглировании мячом достаточно трудны и вначале не все будет получаться, когда научишься выполнять эти упражнения быстро, легко и непринужденно, стараясь не смотреть на мяч, правильное владение мячом в игре уже не представит трудности. Если есть возможность, каждому полезно повторять эти упражнения в свободное время.

Основная часть тренировки

После разминки идет основная часть тренировки. Начать ее полезно с ведения мяча. Упражнение выполняется на половине площадки. Каждый игрок ведет свой мяч, произвольно выбирая и изменяя направление движения. Задача - сохранить ведение и, если кто-нибудь из партнеров заезает, выбить у него мяч. Если мячей на каждого игрока не хватает, свободные игроки стараются отобрать мяч у партнеров, выполняющих ведение. Ведение мяча выполняется в течение 5 минут на каждой тренировке. После ведения следует повторить игровые приемы, которые уже известны по прошлым тренировкам. Это могут быть броски, приемы изменения направления ведения, передачи мяча или сочетания этих приемов.

Повторив старый материал, приступайте к изучению нового. Сначала надо разобраться в технике движений, необходимых для выполнения нового приема. Овладев движением в целом, постарайтесь выполнить его на более высокой скорости, затем в сочетании с другими приемами и, наконец, закрепите его в упражнении игрового характера 1x1, 2x2 или 3 X 3.

Приступая к изучению командных взаимодействий, придерживайтесь такой последовательности. Сначала разберите и заучите движения игроков на схеме. Затем воспроизведите расстановку схемы на площадке и медленно проделайте командные взаимодействия без сопротивления защитников. Повторите эти взаимодействия несколько раз, чтобы движения игроков стали привычными.

Пассивная защита вводится примерно на третьей тренировке после начала изучения новой комбинации. Защитники должны пассивно следовать за нападающими, если изучается система нападения, и наоборот, нападающие действуют медленнее, чем обычно, если изучается система защиты.

Агрессивные действия соперника в начальном периоде овладения командной системой игры могут лишить вас уверенности. На четвертой тренировке нападающие и защитники должны двигаться более активно. После того как схема командных взаимодействий будет полностью освоена, нужно разделить ее на отдельные простые взаимодействия в парах или тройках и использовать их в последующих тренировках в качестве упражнений. Заканчивается основная часть

тренировки, как правило, учебной двусторонней игрой. Во время игры используются разученные на тренировке приемы в рамках командных взаимодействий. Общая продолжительность основной части составляет в среднем 60 минут.

Заключительная часть тренировки

В заключительную часть тренировки, которая должна занять 5-10 минут, включают ходьбу, умеренный бег и упражнения для регулирования дыхания. По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволяют восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные,
- на внимание,
- на координацию движений,
- на дыхание и расслабление,
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

Здесь же можно рекомендовать самостоятельное выполнение бросков без большой нагрузки. После тренировки нужно принять теплый душ. Однако прежде, чем войти в душевую, надо некоторое время посидеть спокойно, остыть после выполнения упражнений.

Кто-то сказал, что умение тренироваться — это, в значительной мере, умение отдыхать. И в этом много правды. Вода освежит спортсмена после тренировки и, смыв пот, откроет доступ воздуху к порам кожи, через которые она дышит. Водные процедуры — это продолжение тренировки, своего рода очень важное заключительное упражнение на расслабление.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации тренировочных занятий и отсутствие дисциплины;
- нарушение режима тренировок;
- плохое материально-техническое обеспечение;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировочных занятий в соответствии с утвержденным расписанием.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

План по теоретической подготовке.

Таблица 15.

Темы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+	+	+	+		
Общая характеристика спортивной подготовки		+	+	+	+	+	+		
Основы тактики игры и тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+
Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Официальные правила ФИБА					+	+	+	+	
Планирование и контроль подготовки		+	+	+	+	+	+	+	
Правила по баскетболу			+	+	+	+	+		+
Правила по минибаскетболу		+		+	+	+	+		+
Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные соревнования	+	+	+	+	+	+	+	+	
Установка на игру и разбор результатов игры		+	+	+	+	+	+	+	
Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+		+
Физический качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техническая подготовка.

Таблица 16

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Прыжок толчком с двух ног	+	+							
Прыжок толчком с одной ноги	+	+							
Остановка прыжком			+						
Остановка двумя шагами			+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении			+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+					
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+					
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+			
Передача двумя руками сверху	+	+							
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				

Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+						
Передача мяча одной от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					+		
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						

Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола

Подстраховка		+	+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической

стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в

противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встает неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведенное время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные

повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальнейгорой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с баскетбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за

партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (баскетбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски

мячей через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Высокие спортивные результаты в баскетболе достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что начиная занятия баскетболом в 8-9 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки баскетболистов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, начиная с тренировочного этапа (до года). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование (далее ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП),

специальная физическая подготовка (СФП),

специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП);

время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Психологический контроль

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"

Система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по баскетболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждение, осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает: а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом; б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол; в)

просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в СШ осуществляется ежегодно. Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности согласно положению «о порядке приема, зачисления, перевода и отчисления лиц, осуществляющих спортивную подготовку».

На этап начальной подготовки зачисляются дети с 8 лет, на основании результатов индивидуального отбора, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки зачисляются только здоровые и практически здоровые спортсмены с 11 лет, прошедшие этап начальной подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 13 лет, прошедшие тренировочный этап подготовки и выполнившие требования программы спортивной подготовки на предыдущем этапе.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд

«первый спортивный разряд»;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта"

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод спортсменов, на следующий этап или группу этапа спортивной подготовки производится с учетом результатов выполнения контрольных или контрольно-переводных нормативов, соответствующих требованиям ФССП.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением тренерского совета отчисляются как не освоившие программный материал. Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "баскетбол" и его спортивных дисциплин, определяются администрацией учреждения, осуществляющими спортивную подготовку.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявляемым требованиям. К критериям подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся:

- на этапе начальной подготовки: возраст, состояние здоровья, соответствие морфотипа

требованием плавания, соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания; - на тренировочном и последующих этапах: состояние здоровья, уровень общей и специальной подготовленности, психологическая и функциональная готовность к перенесению нагрузок, устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства, уровень спортивных результатов; - на всех этапах: выполнение требований к результатам реализации настоящей Программы.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки:

1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
 повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоение основ техники и тактики по виду спорта «баскетбол»;
 общие знания об антидопинговых правилах;
 укрепление здоровья;
 отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»;
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
 соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
 овладение навыками самоконтроля;
 приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
 достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах;
 овладение основами теоретических знаний о виде спорта «баскетбол»; знание антидопинговых правил;
 укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 повышение функциональных возможностей организма;
 формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
 выполнение плана индивидуальной подготовки;
 стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
 приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «баскетбол»; знание антидопинговых правил;
 сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
 повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

5. Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, при условии участия лица, проходящего спортивную подготовку, в официальных всероссийских и (или) официальных межрегиональных спортивных соревнованиях.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- *этапный* контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- *текущий* контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- *оперативный* контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно – технических показателей;
- результаты выступления на соревнованиях.

Методы контроля

Для осуществления педагогического контроля применяются следующие методы:

Педагогические наблюдения.

1. Анализ и синтез данных педагогического контроля.
2. Оценка результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности.
3. Беседы, опрос.
 - а) на этапе начальной подготовки:
 - уровень усвоения занимающимся преподаваемого материала;
 - качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
 - уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
 - выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
 - планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера; - выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.
 - в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
 - качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

Комплекс контрольных испытаний для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки представлены в следующих таблицах:

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по реализации их проведения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Таблица 19.

Контрольные упражнения	Единица измерения	Этапы начальной подготовки	
		Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения.
Нормативы общей физической подготовки			
Челночный бег 3x10 м	сек	10.3	9.6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	110	130
Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на 14 (с)	сек	3.5	3.4
Прыжок в верх с места со взмахом руками.	см	20	22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол».

Таблица 20.

Контрольные упражнения	Единица измерения	Нормативы. юноши
Нормативы общей физической подготовки		
Прыжок в длину с места(см)	см	150
Челночный бег 3x10 м	сек	9.0
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	раз	32
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (раз).	раз	13
Нормативы специальной физической подготовки		
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	см	35
Скоростное ведение мяча 20 м	сек	10.0
Челночный бег 10 площадок по 28м (сек).	сек	65
Бег 14 с (сек)	сек	3.0
Уровень спортивной квалификации.		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Не устанавливается	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды: третий юношеский, второй юношеский, первый юношеский разряды. Третий спортивный разряд, второй спортивный разряд.	

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности .

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол».

Таблица 21.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Поднимание туловища из положения лёжа .	количество раз	4.7 35	не более 5.0 31
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	36	не менее 15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	7.2 7.2	не более 8.0 8.0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

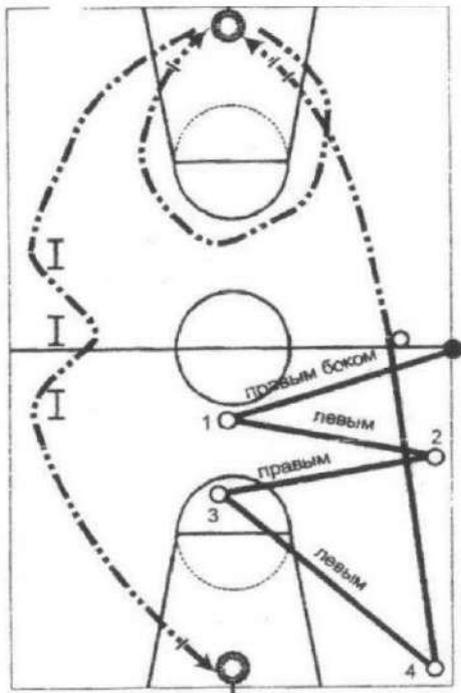
	двумя ногами		215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	8,6 не более	9,4
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	м	не менее	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	2.6	2.9
3	Уровень спортивной квалификации			
Первый спортивный разряд				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол».

Таблица 22.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м.	м	не менее	
			55	60
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа.		

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке тестирование, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. **Комплексы контрольных упражнений для обязательной технической программы:**



1 упражнение:

Комбинированные упражнения 1;2;3;4 – набивные мячи, I – стойка.

- Движение между мячами левым и правым боком, рывок к мячу на центральной линии;
- Ведение броском;
- Ведение с обводкой зоны штрафного броска – бросок;
- Обводка стоек – бросок.

Оценивается время выполнения упражнения: Для тренировочных групп: юноши – 32 сек.,

девушки – 36 сек.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек.

Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек. 52

2 упражнение: Броски с точек – 4x10 бросков с

3 различных точек в установленный лимит времени:

Для тренировочных групп: 5,5 мин.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: 4,5 мин. Для групп высшего спортивного мастерства: 4 мин.

Подсчитывается процент попадания:

Для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%. Для групп высшего спортивного мастерства: юноши – 55%, девушки – 45%. Бросающий игрок сам подбирает мяч. Броски с точек выполняются в строгой последовательности.

4 упражнение: Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21).

После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

Для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%.

Для групп спортивного совершенствования мастерства: юноши – 55%

Для групп высшего спортивного мастерства : юноши-55%

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов.

Этап начальной подготовки

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Челночный бег 3 x 10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Челночный бег 3x10 м. Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой

рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

5. **Прыжок вверх с места со взмахом руками.** Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

6. **Челночный бег 40 с на 28 м.** Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. **Бег 30 м.** Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Оборудование: ровная поверхность. - Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

3. **Челночный бег 3 x 10 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый, пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

4. **Прыжок в длину с места.** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряжения самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

6. **Скоростное ведение мяча.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

7. **Прыжок вверх с места со взмахом руками.** Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

8. **Челночный бег 40 с на 28 м.** Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Этап высшего спортивного мастерства.

1. **Бег 30 м.** Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Оборудование: ровная поверхность. - Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

3. **Челночный бег 3 x 10 м.** Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой

частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

4. **Прыжок в длину с места.** Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество

правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

б. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

8. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Методические указания по организации тестирования.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года).

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка.

Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238).

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,
НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица 23.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе(щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте сиглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ.

Таблица 24.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

12.	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24.01.2022 г. № 40.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999
4. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004 . 57
6. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
7. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
8. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
9. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
10. Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004.
13. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСИТ, 2010.
13. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
14. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
15. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
16. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
17. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
18. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
19. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
20. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
21. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
22. Интернет ресурсы.
23. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
24. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
25. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
26. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>).