

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Победа»

Рассмотрено и рекомендовано
к утверждению:
педагогическим советом
протокол № 4
от «12» февраля 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ «Победа»

 А.В. Чугуев

приказ МБУ ДО «СШ «Победа»

от «12» февраля 2026 г. № 32

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

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 954

Исполнители:

Тренеры-преподаватели

МБУ ДО «СШ «Победа»

г. Новоалександровск, 2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	6
1.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
1.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
1.3 Формирование групп на этапах спортивной подготовки	8
1.3.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол"	8
1.3.2 Критерии формирования групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».....	10
1.4 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	11
1.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
1.6 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
1.6.1 Учебно-тренировочные занятия	14
1.6.2 Учебно-тренировочные мероприятия	16
1.7 Объем соревновательной деятельности.....	17
1.8 Календарный план воспитательной работы	19
1.9 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
1.10 План инструкторской и судейской практики	26
1.11 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
1.12 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	30
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	34
2.1 Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов	34
Возрастные особенности физиологического развития детей и подростков.....	34
2.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	36
Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	37
2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	39
2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	42

2.4.1 Физическая подготовка.....	42
2.4.2 Техническая подготовка	45
2.4.3 Тактическая подготовка.....	49
2.4.4 Интегральная подготовка	52
2.5 Структура годичного цикла	53
2.6 План по теоретической подготовке (учебно-тематический план).....	55
2.7 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки.....	57
2.8 Рекомендации по организации психологической подготовки.....	58
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	59
3.1 Контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки	62
3.2 Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов	64
3.3 Методические указания по организации тестирования	67
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	68

Пояснительная записка

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. 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.

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. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

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

Основные задачи реализации программы:

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

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психологических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Учебно-тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной

подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления учебно-тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

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 подготовки высококвалифицированных баскетболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд Республики Коми и РФ;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Многолетний процесс подготовки баскетболиста делится на этапы:

- этап начальной подготовки 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) от 3 до 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений

Программа предназначена для тренеров МБУ ДО «СШ «Победа» и является основным документом учебно-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.

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол МБУ ДО «СШ «Победа» в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденный Приказом Министерства спорта России от 14.11.2025 г. № 954 содержит следующие разделы: нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, календарный план спортивных мероприятий.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России от 14.11.2025 №954 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.12.2025 № 84625);
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

Спортивная подготовка баскетболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Основа подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы юные баскетболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения, в перспективе, целей системы подготовки баскетболистов высших разрядов.

Цель системы подготовки связана с конечным результатом: для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов. Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Структура тренировочных занятий базируется на физиологических,

психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Эффективность работы спортивных организаций во многом зависит от программы спортивной подготовки, которая разрабатывается и основывается на следующих принципах:

1) **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, и медицинского контроля).

2) **Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов

тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико- тактической подготовленности.

3) **Вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки необходимо четкое соблюдение научно обоснованных и практикой подтвержденных требований к стандартам спортивной подготовки. Стандарты сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины «баскетбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3-6	11	12
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			

Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	3-6	11	8

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

1.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одним из основных принципов методики многолетней тренировки в баскетболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания, добавления динамики в упражнения и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокой интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

Количество тренировок в неделю может быть изменено по решению администрации Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Победа».

1.3 Формирование групп на этапах спортивной подготовки

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

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

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Победа» осуществляется ежегодно в начале спортивного сезона (август-сентябрь). Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности согласно положению «О порядке приема, формирования групп, перевода, выпуска и отчисления обучающихся. Основания перевода, отчисления и восстановления в МБУ ДО «Спортивная школа «Победа».

Так как вопросы спортивного отбора являются одной из важнейших составляющих содержания работы спортивного тренера по баскетболу, важно знать, что дети наделены разным уровнем способностей, которые необходимо научиться распознавать и учитывать в практике работы с спортсменами.

Целью процесса отбора является прогнозирование успеха.

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:

1. массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
2. отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
3. просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств (таблица № 3).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «баскетбол»

Таблица № 3

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
------------------------------------	-----------------

Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние.

Важно помнить то, что отбор детей в секцию баскетбола проводится также по антропометрическим данным, морфотипу и изучению предрасположенности к занятиям спортом (опрос родителей, учителя физкультуры, наблюдение).

Большое значение имеет определение способностей детей к взаимопониманию, ориентировке, скорости действий, инициативности и настойчивости, концентрации внимания и координации движений.

Уровень физической (при наборе) и технической (в процессе учебно-тренировочной деятельности) подготовленности определяется путём тестирования, основанного на требованиях Федерального стандарта спортивной подготовки и, разработанных спортивной школой, нормативов по технической подготовке (см. п.3).

2.3.1 Критерии формирования групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Подготовка занимающихся проводится в 3 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода, занимающего на следующий этап подготовки.

1) Этап начальной подготовки.

В группу начальной подготовки принимаются дети 11 лет, желающие заниматься спортом и имеющие допуск спортивного врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа:

- отбор детей, имеющих способности к занятиям баскетболом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- обучение основным приемам и техники игры;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение игрового амплуа на 4 этапа подготовки;
- формирование спортивной мотивации и устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших спортивную подготовку в группах тренировочного этапа, выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке и соответствующих уровню спортивной квалификации.

Задачи этапа:

- повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований команд высших дивизионов;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуальных тренировок;
- совершенствование психологической подготовки;
- сохранения здоровья;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований и тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики,

организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы МБУ ДО «СШ «Победа».

2.4 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Комплектование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки баскетболистов представлены в таблице № 4.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки баскетболистов

Таблица № 4

Этап подготовки (по годам обучения)	Возраст занимающихся	Количество спортсменов в группе (чел.)	Уровень спортивной подготовленности
НП-1	8-9	15-30	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
НП-2	8-10	15-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 60% всех видов)
НП-3	10-11	15-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 80% всех видов)
ТЭ (СС)-1	11-13	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП
ТЭ (СС)-2	14-15	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП выполнение юношеских разрядов
ТЭ (СС)-3	16-18	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП выполнение 1 юн, 3 разряда

2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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 учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя и (или) летнего спортивно- оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Современный учебно-тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В учебно-тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую.

Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлены в таблице № 4.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах
спортивной подготовки**

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14

Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1-3	1-4
Медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20

2.6 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Годовой объем учебно-тренировочной работы определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, включая работу в спортивном лагере, на тренировочном сборе или по индивидуальным планам спортивной подготовки учащихся для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

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% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

2.6.1 Учебно-тренировочные занятия

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется спортивной школой самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 (восьми) часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группой.

Допускается одновременное проведение учебно-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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-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.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение второго дополнительного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их

одновременной работы с обучающимися).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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.

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.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

2.6.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 6).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий поэтапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух сборов в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

1.7 Объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях в течение сезона – обязательный компонент подготовки спортсмена. 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. 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 значимые) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным стимулом совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности спортсмена. Подчеркивая ведущую роль соревновательной деятельности 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 целей и задач, места проведения, соревнования подразделяются на:

- Контрольные;
- Отборочные;
- Основные.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в тренировочном процессе. Эти соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. Во время контрольных соревнований проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки проводится оценка физических качеств спортсмена, технического и тактического совершенства. Контрольные соревнования важны для выявления «сильных» и «слабых» сторон спортсмена, его интеллектуальных и психологических возможностей в условиях соревновательной деятельности.

По результатам контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки для устранения выявленных ошибок и корректировки недостатков в тренировочном процессе для успешного выступления на отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные 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 участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание как можно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психологических возможностей.

Роль и количество соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки баскетболистов (таблица № 7).

Таблица № 7

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

соревнований, игр	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Для спортивной дисциплины "баскетбол"			
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Матчи	-	-	30	40
Для спортивной дисциплины "баскетбол 3х3"				
Контрольные	1	1	10	10
Отборочные			1	1
Основные			1	1
Матчи			20	20

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации занимающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки спортсмена, и

чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и основных соревнованиях.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "баскетбол"**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "баскетбол 3х3"						
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	10,3	10,6
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "баскетбол"**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/юнош и	девочки/девушки
Для спортивных дисциплин "баскетбол", "баскетбол 3х3"				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	

			4,8	5,0
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65,0	70,0
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

1.8 Календарный план воспитательной работы

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- профориентационное воспитание;
- воспитание основ здорового образа жизни;
- государственно-патриотическое воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание;
- развитие творческого мышления;
- воспитание морально-волевых качеств.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя, и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки баскетболиста.

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	Начиная с учебно-тренировочных групп 2года обучения В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	Начиная с учебно-тренировочных групп 2года обучения В течение года
2.	Воспитание основ здорового образа жизни		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	На всех этапах спортивной подготовки В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	На всех этапах спортивной подготовки
		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); Формирование культуры правильного питания (организация правильного и сбалансированного питания в периоды тренировочных сборов и соревнований, беседы, лекции)	В течение года
3.	Государственно-патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки Участие в тематических конкурсах, викторинах.	На всех этапах спортивной подготовки В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях с обязательным исполнением Государственного гимна РФ и Республики Коми.; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные	На всех этапах спортивной подготовки В течение года

		образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. Проведение творческих конкурсов, викторин для обучающихся.	На всех этапах спортивной подготовки В течение года
5.	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена		
5.1	Практическая подготовка (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях)	Сознательное преодоление спортсменом трудностей объективного и субъективного характера: - постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований; систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях	На всех этапах спортивной подготовки В течение года
6.	Спортивно-этическое и правовое воспитание		
6.1	Теоретическая подготовка (освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой),	Семинары, беседы, лекции для спортсменов, направленные на: - формирование понятий о честной спортивной борьбе, исключая возможность допинга; формирование понятий спортивно-этических норм и правил поведения согласно Олимпийской хартии и Международной хартии физического воспитания и спорта.	На всех этапах спортивной подготовки В течение года
6.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - формирование культуры межличностных отношений внутри команды; Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - формирование навыков поведения и культуры	На всех этапах спортивной подготовки В течение года

		спортсменов в соответствии с этическими нормами вида спорта и спортивного движения в целом; - формирование уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их возраста, национальности и вероисповедания; освоение правил поведения на соревнованиях по виду спорта «баскетбол».	
--	--	---	--

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсмена во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера –преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы перед юными баскетболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

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

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

1.9 План инструкторской и судейской практики

Одной из задач учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, судьи-секретаря, заместителя главного секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, судьи-секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся

соответствующих двигательных навыков.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблицах № 8 и № 9.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 8

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке 3. Обучение основным техническим элементам и приемам 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 5. Подбор упражнений для совершенствования техники баскетбола Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	
3	Освоение обязанностей судьи игры, судьи-секретаря, судьи-статистика	6. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

Таблица № 9

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4

1.10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом медицинского физкультурного диспансера: один-два раза в год (в начале и в конце спортивного сезона), оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей тренировочной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, тепловые процедуры, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства: витаминизация, медицинские препараты, строго назначаемые врачом.

Тепловые процедуры: широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

1.11 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный	20

			спортивный зал	
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный № 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный № 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный № 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Для спортивной дисциплины "баскетбол 3х3"				
25.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	20

На основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
9.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки баскетболистов, его распределения по годам подготовки: рекомендуемые объемы.

2.1 Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов

Возрастные особенности физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младшего (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие — «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) — основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, разворачивающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в

процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузку специальной направленности.

В таблице № 10 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Следует учитывать особенности девочек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств Мальчики (8-13 лет)

Таблица № 13

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Девочки (8-13 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+++	+++	+++	++		
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+			
Сила	+	+	++			

Выносливость				+++	+++	+
Гибкость				+++	+++	++
Координация	+++	+++	+++	+++		
Равновесие			+	+	+	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения с крестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития специальных физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

2.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную

подготовку.

Структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, методика проведения занятия. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (организационной и разминки), основной и заключительной.

В **подготовительной части** решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В **основной части тренировки** решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировочного занятия.

В **заключительной части** необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия. Заключительная часть предусматривает снижение нагрузки, при этом возможно повышение эмоциональности занятия. Поэтому в конце тренировочного занятия допустимо проведение игровых упражнений, эстафет и т.д.

По мере роста спортивной квалификации спортсменов изменяется и содержание учебно-тренировочного процесса. На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач тренировочного процесса. Для этого знакомят с игрой и ее правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение – обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям. Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Травмы в баскетболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для

выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение баскетболистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки баскетболистов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия,
- неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

- проведение учебно-тренировочных занятий с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения баскетболистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма баскетболистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении учебно-тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

Требования безопасности во время занятий

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнений без заданий тренера;
- во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Во время ведения мяча занимающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с

которыми может быть столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Во время передачи мяча занимающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Во время броска занимающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

Не рекомендуется:

- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту,
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мяч в заградительные решетки.

Во время игры занимающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам, хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Требования безопасности во время занятий

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении спортсменом травмы, оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требование безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести занимающихся из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения учебно-тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и 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 учебно-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.

Основами планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (оздоровительных, воспитательных и др.), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики баскетбола и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное (на ряд лет);
- текущее (на один год);
- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие)

К документам **перспективного планирования** относятся: программа, план спортивной подготовки, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов.

План спортивной подготовки определяет основное направление и продолжительность тренировочной работы для того или иного контингента занимающихся. Он предусматривает

последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, план спортивной подготовки делится

на два основных раздела: теоретический и практический.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

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

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

- 1) краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- 2) цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- 3) структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- 4) основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- 5) главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- 6) контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- 7) общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- 8) общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- 9) система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- 10) график тренировочных сборов и места занятий.

К документам **текущего планирования** относятся план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты) и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект учебно-тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным

соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной

уверенности в своих силах.

Все тренировочные планы, независимо от их типа, должны включать в себя:

- Данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные на спортсмена или характеристика команды);
- Целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);
- Показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки, и состояние спортсменов;
- Тренировочные и методические указания;
- Сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсменов.

2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

2.4.1 Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки – общую и специальную.

Занятия по ОФП должны учитывать специфические требования баскетбола и органично сочетаться с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности, быть максимально приближенными к условиям реальной игры, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена и команды в целом.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике.

От этапа к этапу возрастает доля СФП. На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

Задачи по специальной физической подготовке:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

Методически правильный подход к развитию основных физических качеств играет важную роль на этапе начальной подготовки, т.к. закладывается фундамент для последующего формирования уровня физической подготовленности баскетболиста. Развитие основных физических качеств

базируется на сенситивных периодах (см. п 2.1).

Наиболее эффективной формой развития физических способностей и изучения индивидуальных особенностей детей на этапе начальной подготовки, безусловно, является игра.

Подвижные игры с элементами специальных технических движений баскетболистов обязательно должны быть включены в план подготовки спортсменов начальной подготовки. Игры являются наиболее естественным видом деятельности младших школьников и требуют того оптимального уровня мотивации, который положительно отражается на изучении индивидуальных особенностей и повышении функциональных возможностей юных спортсменов.

Физическая подготовка на всех этапах включает развитие и совершенствование следующих качеств:

✓ *Быстрота.*

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе. Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в тренировочном процессе. Необходимо выделить три основных формы проявления быстроты:

1. Время проявления двигательной реакции;
2. Скорость выполнения отдельного движения;
3. Частота движений.

Сочетание этих форм определяет все случаи проявления быстроты. С физиологической точки зрения развитие быстроты наиболее эффективно осуществляется на этапе начальной подготовки.

В структуре одного тренировочного занятия упражнения на развитие скоростных способностей (быстроты) целесообразно планировать в начале основной части, пока не наступило утомление. В рамках недельного цикла скоростные нагрузки должны проводиться не менее трех раз. В случае более редких повторений следовой эффект снижается, и работа становится менее эффективной.

Число повторений того или иного упражнения лимитируется началом снижения скорости выполнения двигательных действий, вызванного нарастающим утомлением. Дальнейшая работа на фоне утомления для роста скоростных способностей неэффективна.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть полными, т.е. такой продолжительности, чтобы занимающийся мог повторить очередную попытку без снижения скорости.

Отличительной способностью развития скоростных способностей в баскетболе является проявление ее в непрерывно меняющихся ситуациях, при наличии сбивающих факторов (сопротивление соперника, психологическая напряженность, утомление).

Примерные упражнения для развития быстроты: приседания, равномерный бег, спринтерский бег, бег с препятствиями, бег по ступеням, бег по дорожке под уклоном вверх и вниз, бег боком, с изменением направлений, с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голеней, комбинации различных способов бега; челночный бег; старты из различных исходных положений, упражнения на ловкость со скоростным реагированием; различные акробатические упражнения, которые выполняются с максимальной скоростью. Бег с изменением скорости и способа

передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его.

✓ *Гибкость*

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Необходима для

полноценного освоения техники игровых приемов, помогает избежать травматизма.

Примерные упражнения для развития гибкости: маховые движения руками в различных направлениях, движения руками в локтевых, лучезапястных, а также плечевых суставах, маховые движения ногами в различных направлениях, выпады вперед и в стороны, ходьба широкими выпадами, подскоки в положении выпада, полушпагат, шпагат, наклоны, упражнения на гимнастической стенке и пр.

✓ *Ловкость*

Ловкость – это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Это самое общее определение, поскольку ловкость – комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Развивать ловкость следует с 8 лет, и работать над этим качеством постоянно, вводя в учебно-тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения.

Любое движение, сколь бы новым оно ни казалось, выполняется всегда на основе старых координационных связей. Схематически можно представить, что спортсмен каждый раз «строит» новое движение из большого числа элементарных координационных «кусочков», каждый из которых был освоен и закреплён в процессе предшествующего двигательного опыта. Чем больше запас условно-рефлекторных двигательных связей, чем большим объемом двигательных навыков владеет спортсмен, тем легче он овладевает новыми движениями, тем выше его ловкость.

Упражнения на ловкость планируются по преимуществу в начале подготовки, периода тренировки и отдельного учебно-тренировочного занятия. Они лучше воспринимаются неутомленными спортсменами.

Примерные упражнения для развития ловкости: прыжки на месте с поворотами на 90° и 130°; прыжки через барьеры, гимнастические скамейки; кувырки вперед, назад; игры в «Чехарду», в «Пятнашки» с ведением и без мяча; прыжки на скакалке с различным усложнением; упражнения из непривычных исходных положений, зеркальное исполнение, смена скорости, игрового пространства; упражнения с разными по размеру мячами и пр.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок 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, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2- 3 метра.

✓ *Прыгучесть*

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу "на втором этаже". Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утом

уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для развития прыгучести: прыжки на скакалке, прыжки на степы или тумбы со сменой ног или одноименно, подъемы на носках, прыжки на прямых ногах, выпрыгивания из полуприседа, из полного приседа, прыжки через предметы. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте.

✓ *Силовая подготовка*

Абсолютная сила – это предельная сила данного игрока при выполнении движения, без учета его собственного веса. Относительная сила – это сила в соотношении с весом игрока.

Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Важно: тренеру-преподавателю необходимо помнить о том, что на этапе начальной подготовки все силовые упражнения выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Примерные упражнения для развития силовых качеств: отжимания, работа на тренировке с утяжелителями согласно возрасту спортсменов, подтягивания, передачи медицинболов, выталкивание партнера из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук), то же самое с ведением мяча, поднятие туловища из положения лежа на спине. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

В баскетболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. От быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате и др.

2.4.2

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.

Наиболее характерной чертой обучения технике на начальном этапе является изучение каждого приема изолированно, а затем соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание нужно обращать на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении – остановка).

Следует помнить, что *на этапе начальной подготовки* необходимо особое внимание уделять

формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д.) на основе которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов.

В процессе обучения технике игры необходимо соблюдать взаимосвязь между двумя его сторонами тренировочного процесса – формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Вся тренировочная деятельность направлена на формирование знаний и навыков у баскетболистов в умении применять и использовать нужные технические элементы и их сочетания в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому **на учебно-тренировочном этапе подготовки** баскетболиста тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

Техника нападения

Таблица № 14

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
	Год обучения		Год обучения		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4	5	6
Бег, ходьба, баскетбольные стойки	+	+			
Работа с мячом (взять, держать, отнять, вырвать, выбить мяч)	+	+			
Прыжок толчком с одной и двух ног	+	+			
Остановка прыжком	+	+	+		
Остановка в два шага		+	+		
Повороты на одной ноге	+	+			
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+			
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+	+	+		
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+		
Передача мяча двумя руками от груди с места	+				
Передачи правой/левой рукой от плеча с места	+	+	+	+	
Передачи правой/левой рукой с отскоком от пола	+	+	+	+	
Передачи в движении		+	+	+	+
Дальние передачи правой/левой рукой			+	+	+
Передачи мяча из рук в руки (hand off)			+	+	+
Передача мяча в прыжке (с зависанием)				+	+

Передачи полукрюком, после обманного движения, за спиной, из-за головы и т.д.					+
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	+	+			
Ведение мяча со зрительным контролем	+				
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+			
Ведение мяча по прямой, по дугам, по кругу	+	+			
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления		+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости		+	+	+	+
Обводка соперника с применением различных переводов: под ногой, за спиной, пивот и т.д.			+	+	+
Обыгрывание с применением финтов			+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких переводов подряд				+	+
Броски в корзину двумя руками от груди с места	+				
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щитас места и в движении	+	+	+	+	+
Бросок с двойного шага правой/левой рукой	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой после зашагивания			+	+	+
Броски в корзину одной рукой крюк, полукрюк			+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)					+
Броски в корзину двумя руками (добивание)					
Бросок в прыжке					+
Скоростной бросок со средней дистанции		+	+	+	+
Скоростной бросок с дальней дистанции			+	+	+
Бросок после евростепа					+
Бросок напрыжкой после остановки в два шага				+	+
Бросок с одного шага				+	+

Техника защиты

Технические приёмы действий защитников аналогичны технике передвижений нападающих, но преимущественно с активной опекой соперника, владеющего мячом и без мяча. Данные приёмы

предназначены для эффективной защиты кольца (таблица 15).

Таблица 15

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
	Год обучения		Год обучения		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4	5	6
Постоянная агрессия при игре в защите.	+	+	+	+	+
Выкручивание мяча.	+	+			
Защитная стойка.	+	+			
Положение перед нападающим на линии кольца.	+	+	+		
Догнать, обогнать, встретить лицом.		+	+		
Выбивание мяча у дриблера сзади.	+	+			
Дистанция.	+	+			
Борьба за позицию при выполнении штрафных бросков.	+	+	+		
Игра против дриблера, «скольжение», заступ.		+	+		
Потеря ведения нападающим — «максимум».	+				
Направить дриблера.	+	+	+	+	
Прыжок за мячом. Противодействие взаимодействию «отдал-вышел».	+	+	+	+	
Противодействие получению мяча в одной передаче, на сильной стороне. Закрытая стойка		+	+	+	+
Игра против нападающего, находящегося в			+	+	+
положении тройной угрозы.					
Блокирование дистанционного броска.			+	+	+
Постановка спины: прыжком, 1 шагом, двумя шагами после сопровождения				+	+
Действия защитников при движении через заслон, поставленный нападающему без мяча.					+

Изучение индивидуальных особенностей нападающего и построение защиты против него.	+	+			
Повернись лицом к мячу.	+				
Видеть мяч. Стойка. Построение треугольника.		+	+	+	+
Изменение положения защитника на слабой стороне в зависимости от движения мяча.	+	+			
Изменение положения защитника в зависимости от движения нападающих.	+	+			
Изменение положения защитника в зависимости от движения нападающих и мяча.		+	+	+	+
Противодействие получению мяча при выходе нападающего со слабой стороны на сильную. «Повернись лицом к мячу».		+	+	+	+
Блокирование броска из-под кольца в движении после толчка одной ногой.		+	+	+	+
Блокирование броска из-под кольца после толчка двумя ногами.			+	+	+
Вырывание (выбивание) мяча у нападающего, подбравшего мяч в нападении, снизу.			+	+	+
Провокация фола в нападении.				+	+

2.4.3 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это 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.

По направленности деятельности выделяют два раздела: **тактику нападения и защиты**.

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 волевую 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.

Тактические приемы игры в нападении и защите для изучения на различных этапах спортивной подготовки представлены в таблицах № 16 и № 17.

Тактика нападения

Таблица № 17

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Год обучения		Год обучения		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4	5	6
Выход для получения мяча	+	+			
Выход для отвлечения мяча	+	+			
Розыгрыш мяча		+	+	+	+
Атака корзины	+	+	+	+	+
Выбор позиции «Отдаймяч и выйди»	+	+	+	+	+
Заслон			+	+	+
Наведение		+	+	+	+
Треугольник			+	+	+
Взаимодействия в парах, тройках			+	+	+
Малая восьмерка				+	+
Сдвоенный заслон				+	+
Скрестное открываниепод мяч				+	+
Наведение на двух игроков				+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+
Система нападения через центрального				+	+
Система нападения без центрального				+	+
Игра в численном большинстве					+
Игра в меньшинстве					+
Игра в poste					+

Тактика защиты

Таблица № 18

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
	Год обучения		Год обучения		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й
1	2	3	4	5	6
Противодействие получения мяча	+	+	+		
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+
Переключение			+	+	+
Постановка спины при подборе мяча			+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+
Против тройки				+	+
Против малой восьмерки				+	+
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				+	+

2.4.4 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий.

Средствами интегральной подготовки на начальном этапе являются подвижные и

спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Этого достигают либо направленным изменением правил, либо вычлениением из общей структуры соревновательного противоборства конкретных игровых ситуаций.

Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Баскетбол без ведения» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки целесообразно проводить соревнования с использованием уменьшенных составов команд.

Так на 2 (втором) тренировочном году в группах начальной подготовки рекомендовано использовать игру 1х1, 2х2, 3х3, возможно 4х4, постепенно увеличивая число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по минибаскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий.

Интегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапе направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей учебно-тренировочного этапа является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два кольца, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего

предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством тренера с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на отработку в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

2.5 Структура годичного цикла

Программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап (обще подготовительный,

специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Недельные микроциклы в группах начальной подготовки (примерная направленность)

1. Подготовительный этап

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры (см. п. 2.4)

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 2.4), повышение функциональных возможностей.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке.

На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

2. Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 2.4).

Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

3. Соревновательный этап

В соревновательном микроцикле на первом году этапа начальной подготовки – проводятся 3-5 подвижных игр через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

4. Переходный этап

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до пяти недель микроцикла.

Недельные микроциклы в учебно-тренировочных группах спортивной специализации (примерная направленность)

1. Подготовительный этап

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 2.4), повышение функциональных возможностей.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке.

На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

2. Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 2.4).

На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

3. Соревновательный этап

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд с перерывом на день отдыха. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

4. Переходный этап

Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

2.6 План по теоретической подготовке (учебно-тематический план)

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные положения федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Пример составления тематического плана по теоретической подготовке представлен в таблице 18.

Таблица № 18

Этап обучения	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Темы	До 1 года	Свыше 1 года	До трех лет	Свыше трех лет
1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+
2	Воспитание нравственных и волевых качеств	+	+	+	+
	Требования по технике безопасности при занятиях	+	+	+	+
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+
4	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+	+	+	+
5	Основы тактики игры и тактическая подготовка		+	+	+
6	Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+
7	Официальные правила ФИБА				+
8	Правила по мини-баскетболу		+		
9	Планирование и контроль подготовки		+	+	+
10	Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена	+	+	+	+
11	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+
12	История, состояние и развитие баскетбола в России		+	+	+
13	Правила спортивных соревнований	+	+	+	+
14	Установка на игру и разбор результатов игры			+	+
15	Основы психологической готовности спортсмена				+
16	Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+
17	Развитие основных физических качеств при занятии баскетболом	+	+	+	+
18	Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (темы с учетом возраста)	+	+	+	+

2.7 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки:
Требования к результатам прохождения спортивной подготовки **на этапе начальной**

подготовки направлены на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе направлены на:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- ✓ формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- ✓ укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ сохранение здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства направлены на:

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- ✓ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- ✓ сохранение здоровья.

2.8 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. развитие процессов восприятия;
3. развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. развитие способности управлять своими эмоциями;
6. развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки.

Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание игроком задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1. состояние боевой готовности;
2. предстартовая лихорадка;
3. предстартовая апатия;
4. состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

✓ спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность. Наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

✓ применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

✓ произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

✓ применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

✓ воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Спортсмены на каждом этапе спортивной подготовки сдают нормативы дважды в спортивном сезоне. Промежуточная аттестация проводится (в декабре) по общей физической подготовке для корректировки планов тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, проводимые в конце спортивного сезона (апрель-май) позволяют получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Во время приема контрольных испытаний особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения спортсменов (вывешивается на стенде). На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности спортсмена и комплектовании групп по годам обучения.

При поступлении проводится индивидуальный отбор по физической подготовке в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», представлены в таблицах № 19, 20, 21.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «баскетбол»**

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	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	не более	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и

перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
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	
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	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60

3.1 Контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки

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.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

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 учебно-тренировочном этапе:

- Состояние здоровья, уровень физического развития;
- Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных планом по баскетболу;
- Выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация
- Освоение теоретического раздела программы;
- Результаты выступления на Всероссийских соревнованиях и Республиканских соревнованиях

Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:

- Уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;
- Выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- Динамика спортивно-технических показателей;
- Результаты выступления на Всероссийских соревнованиях и Межрегиональных соревнованиях.

Критерии оценки на этапе высшего спортивного мастерства:

- Стабильность выступления во Всероссийских и Международных соревнованиях;
- Число спортсменов, входящих в состав женских команд мастеров Регулярного Чемпионата России;
- Число спортсменов, вошедших в сборные команды России;

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного и итогового тестирования, а именно как:

- Показанный результат;
- Занятое место;
- Выполненный разряд.

План физкультурно-спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана городских, республиканских, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий, является неотъемлемой частью программы спортивной подготовки.

Комплекс контрольных испытаний для перевода из группы в группу на этапах спортивной подготовки представлены в следующих таблицах №22, № 23:

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов на учебно-тренировочном этапе

Таблица № 22

Контрольные упражнения (тесты)	ТЭ – 1 года 10-12 лет		ТЭ – 2 года 12-13 лет		ТЭ – 3 года 14-15 лет	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Бег 20 м (с)	3,78-3,75	3,80-3,77	3,66-3,55	3,70-3,60	3,56-3,46	3,60-3,50
Скоростное ведение (с)	10,5-10,2	10,6-10,3	10,4-10,1	10,5-10,2	10,2-10,1	10,4-10,2

Прыжок в длину с места (см)	188-186	170-176	199-208	182-186	211-223	190-198
Прыжок вверх с места (см)	30-33	28-29	37-39	33-35	40-42	39-40

3.2 Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов

Тесты по физической подготовке.

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 две попытки.

2. Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви в спортивном зале. В забеге участвует один спортсмен, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается две попытки.

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 параллельно, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Спортсмен 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 двух 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 тренера выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

7. 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. 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.

Тесты по технической подготовке.

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений, показанных на рисунках 1,2,3,4. Результаты контрольных нормативов, представлены в таблице 24.

1. Передвижение в защитной стойке (рисунок №1)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытываемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (в секундах). Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 4 стойки

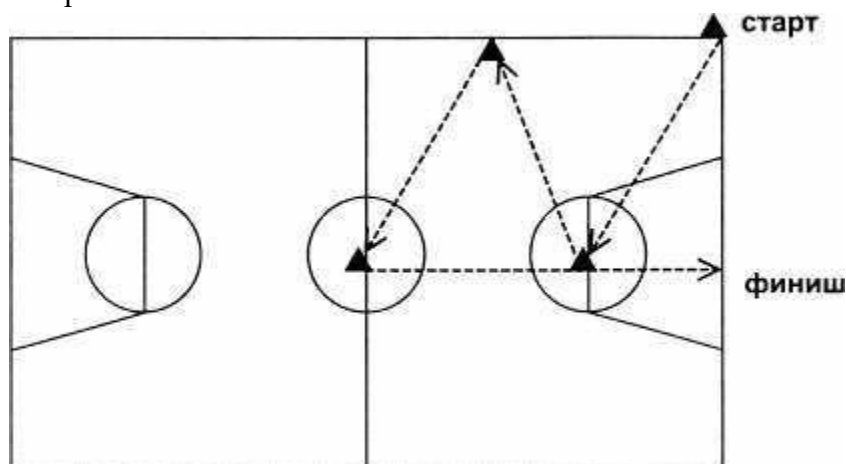


Рисунок 1

2. Скоростное ведение (рисунок №2)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу тренера спортсмен 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. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме; преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч

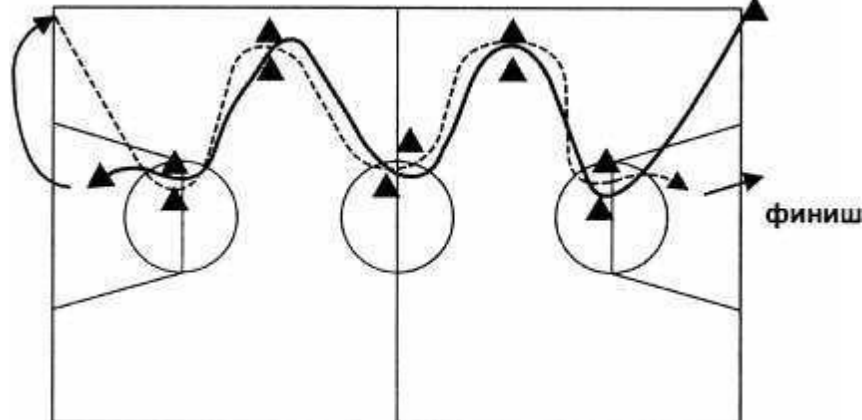


Рисунок 2

3. Передачи мяча (рисунок №3)

Игрок стоит у лицевой линии. Начинает движение к противоположному кольцу, выполняет передачу помощнику № 1, получает мяч, передает его помощнику № 2 и так же помощнику № 3. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. После подбора мяча повторяет тот же путь к противоположному кольцу. Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

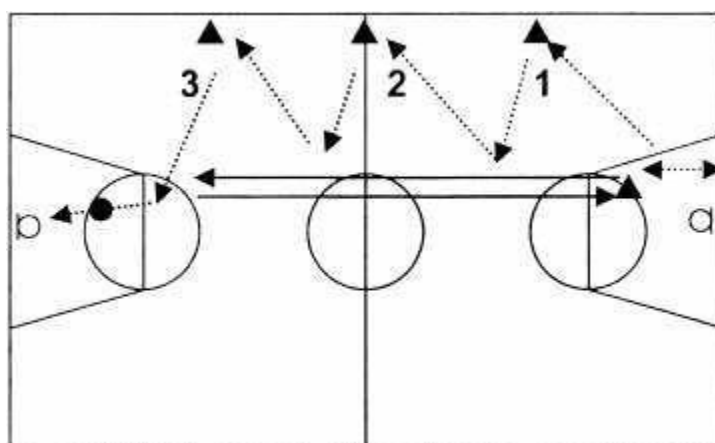


Рисунок 3

4. Броски с дистанции (рисунок 4)

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и попаданий.

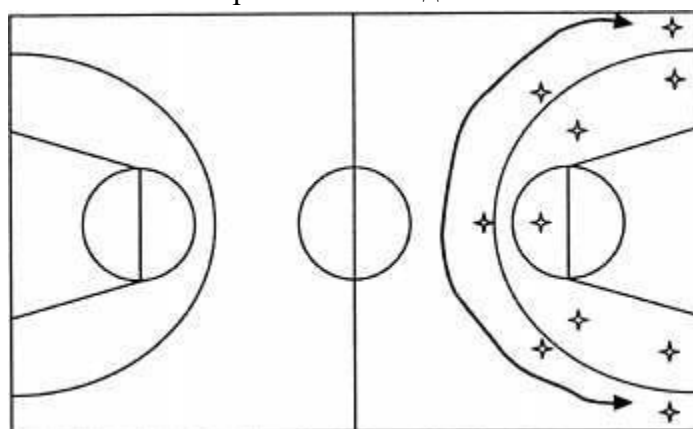


Рисунок 4

5. Штрафные броски

Игрок выполняет 30 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер).

Оценивается количество попаданий.

Таблица № 23

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
ТГ	1-й год	9,5-10,2	ю-47,0-56,5 д-59,5-01.12,5	ю-33,5-40,9 д-34,5-45,9	40	40
	2-й год	9,0-9,7	ю-46,5-55,5 д-57,5-01.08,5	ю-30,5-36,9 д-31,5-40,9	40	40
	3-й год	8,8-9,5	ю-46,0-54,0 д-54,5-01.05,5	ю-27,5-33,9 д-30,5-35,9	45	50

3.3 Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с графиком внутришкольного контроля и согласно Положению «О порядке приема, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в ГАУ ДО РК «СШ «Юность».

Сроки проведения тестирования – декабрь – контрольное тестирование, апрель-май – контрольно-переводное тестирование.

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в начале тренировочного занятия, 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.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивной школе «Юность», следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция;
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

При разработке данной программы использовались следующие источники:

- 1) Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»: Федеральное бюджетное учреждение «ФЦПСР»/И.В. Лосева, А.В. Архипова-фон Калманович. – М., 2021 г.
- 2) Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1312 от 21.12.2022 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»;
- 3) Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
- 4) Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод. Разраб./С.Н. Анискина.-М.: ГЦОЛИФК, 1991.-38 с.
- 5) Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю. Д. Железняк. -М., 1984

6) Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. -М.: Советский спорт, 2004. -100 с.

7) Баула Н.П. Баскетбол: тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко.- М.: Чистые пруды, 2005.-32 с.

8) Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. -М.: АСТ: Астрель, 2007. -303 с.

9) Гомельский А.Я. Баскетбол Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский.-М.: Гранд, 1997.-224 с.

10) Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.

11) Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. ГубаЮ С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт,2006. -144 с.

12) Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Сайты:

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный интернет-сайт национального антидопингового РУСАДА <http://www.rusada.ru/>

- <http://www.russiabasket.ru>
- <http://www.sports.ru>
- <http://www.slamdunk.ru>
- <http://www.world-sport.ru>
- <http://www.consultant.ru>