

Министерство физической культуры и спорта Рязанской  
области

Государственное автономное учреждение  
Дополнительного образования Рязанской области  
«Спортивная школа «Триумф»

Рассмотрена и принята:  
на заседании педагогического совета  
«СШ»Триумф»  
Протокол №14 03.04.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГАУ ДО РО

«СШ»Триумф»

П.А.Брусков

04.04.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Баскетбол»**

Приказ Министерства спорта РФ от 16.10.2022г. № 1006 «Об утверждении  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Возраст обучающихся:  
с 7 лет и без ограничений по возрасту.  
Срок реализации программы на этапах: бессрочно

Автор программы:  
Методист: Котов Константин Саввович.

Спас-Клепики 2023г.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>Раздел 1. Нормативная часть</b>	
1.1. Продолжительность этапов спортивно подготовки.....	9
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	10
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол	11
1.4. Режимы тренировочной работы.....	12
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	14
1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	15
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .....	16
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	16
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	17
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
1.11. Структура годового цикла.....	23
<b>Раздел 2. Методическая часть</b>	
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий .....	25
2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	32
2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	33
2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	40
2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	40
2.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	44
2.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	59
2.8. Планы применения восстановительных средств.....	62
2.9. Планы антидопинговых мероприятий.....	63
2.10. Планы инструкторской и судейской практики.....	69
<b>Раздел 3. Система контроля и зачетные требования</b>	
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол.....	69
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.....	70
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля...	71
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	71
<b>Раздел 4. Список литературных источников</b>	
4.1. Основной .....	75
4.2. Дополнительный.....	75
4.3. Интернет – ресурс.....	76

## Пояснительная записка

### Характеристика вида спорта баскетбол

Баскетбол был «изобретен» в 1891 г. преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмитом, в качестве разнообразия уроков по гимнастике. Первый баскетбольный матч среди мужских команд состоялся 21 декабря 1891 г. Несколько позднее, в 1892 г., Дж. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил, которые в той или иной мере действуют и по сегодняшний день. Современное металлическое кольцо с сеткой появилось почти через десять лет, в 1900 г.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды - забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде, завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) - три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки - 28 м в длину и 15 м - в ширину.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире. С 1936 г. он входит в программу Олимпийских игр. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 г., среди женщин - с 1953 г., а чемпионаты Европы - с 1935 г.

В 1947 г. после вступления СССР в члены Международной федерации баскетбола (ФИБА) советский баскетбол вышел на международную арену. Это был период расцвета. В первое послевоенное десятилетие советский баскетбол вообще не знал поражений на международной арене, за исключением почетного второго места на Олимпиаде- 1952 г. Сменялись поколения игроков, но не было ни одного международного турнира, с которого наши баскетболисты не привозили бы домой полновесной коллекции благородных металлов, включая олимпийское золото. При этом наш, женский баскетбол, несколько десятилетий вообще не имел себе равных ни в Европе, ни в мире.

Период с 1947-1992 г. характеризуется бурным распространением игры во всем мире. Международная федерация баскетбола заняла одно из ведущих мест среди международных спортивных объединений. Под руководством ФИБА проводятся крупнейшие международные соревнования, такие как чемпионаты мира и Европы.

В этот период происходит развитие и обогащение техники и тактики игры. В начале ведения мяча стали широко применяться разнообразные финты. Своеобразную революцию произвело появление бросков одной рукой, более сложных по технике выполнения, но зато и более трудных для отражения защитой противника. Сразу же увеличился конечный результат соревнований. Если раньше команды набирали за игру по 20-30 очков, то с появлением бросков мяча одной рукой итог встреч возрос до 50-60 очков.

В тактике баскетбола наметился явный переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной. Появилась и определилась как самостоятельная система «нападение через центрального игрока», которую взяли на вооружение все национальные команды. В мировом баскетболе произошла своеобразная нивелировка техники игры, выразившаяся в определении наиболее рациональных приёмов, которые стали применяться командами различных стран.

## **Особенности отбора для занятий баскетболом**

Высокорослые дети являются наиболее интересными юными кандидатами в баскетболисты. При отборе надо обращать внимание на гибкость ребенка. Важно организовывать тренировочные занятия без чрезмерных нагрузок на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат, так как высокие нагрузки могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление.

В видах физической деятельности, связанных с перемещением своего тела, основное значение имеет относительная сила. Наличие большой силы не указывает на способность к ее быстрому проявлению. Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где помимо силы требуется высокая скорость движения.

После смотрят на скоростные способности. Под ними понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. В баскетболе скоростные способности проявляются в быстроте передвижения игроков, быстроте выполнения технических приемов и быстроте тактического мышления.

Освоение техники баскетбола в значительной мере зависит от деятельности вестибулярного анализатора. Наряду с двигательными и зрительными анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия. Баскетболисты, у которых недостаточно развит вестибулярный анализатор, обычно с трудом осваивают программный материал, они испытывают затруднения в усвоении технических движений и сохранении равновесия.

## **Специфика организации тренировочного процесса**

Спецификой построения тренировочного процесса подготовки юных баскетболистов является чередование тренировочных периодов и соревновательной деятельности. Процесс подготовки юных баскетболистов должен учитывать свойственные баскетболу ограниченные возможности формирования кумулятивного эффекта, основанного на долговременном, постепенном накоплении двигательных и психических потенциалов, а также фазовый характер развития спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку. Результат подготовки - подведение лиц, проходящих спортивную подготовку, в наилучшей форме к соревнованию.

С учетом календаря спортивных соревнований необходимо строить годичный цикл, структуру, продолжительность периодов тренировочного процесса. Официальные соревнования указывают, в какое время юный баскетболист должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа по баскетболу. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения тренировочных занятий. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера с целью установления более благоприятно режима тренировок,

отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Администрация учреждения организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку, в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря. Годовой объем тренировочной работы и программного материала по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели.

### **Структура системы многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Структура многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, предусматривает прохождение следующих этапов и уровней спортивной подготовки:

Таблица № 1

### **Структура системы многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку**

<b>№ п/п</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Возраст, лет</b>	<b>Уровень спортивной подготовленности</b>	
1	Этап начальной подготовки (ЭНП-1)	8 - 10	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке	
2	Этап начальной подготовки (ЭНП-2)	8 - 10	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке	
3	Этап начальной подготовки (ЭНП-3)	10 - 11	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке	
4	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной специализации (ЭНС- 1)	11 - 12	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке
5		Этап начальной специализации (ЭНС- 2)	12 - 13	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке
6		Этап углубленной специализации (ЭУС- 3)	13 - 14	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке
7		Этап углубленной специализации (ЭУС- 4)	14 - 15	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке
8		Этап углубленной специализации	15 - 16	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке

	(ЭУС- 5)		
9	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-1)	16 - 17	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке (на средний уровень), разрядных требований ЕВСК
10	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-2)	17 - 18	Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке (на средний уровень), разрядных требований ЕВСК

**Этап начальной подготовки (НП- 1,2,3 годов подготовки)** формируется из обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта баскетбол, выбора спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующие этапы подготовки.

*Задачи этапа начальной подготовки (НП- 1,2,3 годов подготовки):*

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками вида спорта баскетбол - гибкости, ловкости, развитие быстроты движений, двигательной координации, общей и специальной выносливости.
5. Обучение основным приемам технических и тактических действий
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами.

**Тренировочные этапы начальной специализации (ЭНС- 1,2 годов подготовки) и углубленной специализации (ЭУС- 3,4,5 годов подготовки)** формируются из здоровых и практически здоровых лиц, проходящих спортивную подготовку, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения лицами, проходящими спортивную подготовку нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Задачи тренировочного этапа начальной специализации (ЭНС- 1,2 годов подготовки) и углубленной специализации (ЭУС- 3,4,5 годов подготовки):*

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
7. Овладение основами тактики командных действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Этап спортивного совершенствования мастерства (ЭССМ- 1, 2 годов подготовки)** формируется из спортсменов, выполнивших первый спортивный разряд. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

*Задачи этапа спортивного совершенствования мастерства (ЭССМ - 1, 2 года подготовки):*

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд;
2. Углубленное овладение базовой техникой и тактикой баскетбола;
3. Совершенствование соревновательной практики;
4. Освоение высоких тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

### **Актуальность и новизна программы спортивной подготовки**

С 01.07.2003 г. с принятием Федерального закона № 184 - ФЗ "О техническом регулировании" от 27.12.2002 г. началась реорганизация системы стандартизации в Российской Федерации. В настоящее время актуальность стандартизации не только существенно возрастает, но и выходит на первый план.

Стандартизация спортивной отрасли представляет собой систему взглядов на стратегию формирования и развития системы стандартизации в спортивном секторе, как составной части национальной системы стандартизации Российской Федерации. В период с 2012 г. по 2014 г. Министерством спорта Российской Федерации были созданы федеральные стандарты спортивной подготовки (далее – ФССП) по олимпийским видам спорта.

Применение ФССП по олимпийским видам спорта предназначено для:

- 1) единства основных требований к спортивной подготовке на территории Российской Федерации;
- 2) планомерности осуществления спортивной подготовке на территории Российской Федерации;
- 3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд РФ, в том числе для спортивных сборных команд Алтайского края.

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол ГАУ РО «СШ «Триумф» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10.04.2013 № 114 и учитывает новизну и актуальность процесса подготовки спортсменов высокого класса.

### **Цели и задачи программы спортивной подготовки**

Целью программы спортивной подготовки является достижение максимально возможного для лица, проходящего спортивную подготовку, уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой избранного вида спорта баскетбол и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности. В результате такой целенаправленной подготовки формируется спортивный резерв по виду спорта баскетбол для спортивных сборных команд Клепиковского района и Рязанской области.

Основными задачами, решаемыми в процессе подготовки, являются:

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта баскетбол;
- 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в баскетболе;
- 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности лица, проходящего спортивную подготовку (интегральная подготовка).

### **Принципы реализации программы спортивной подготовки**

Программа спортивной подготовки реализуется на основных принципах:

*Направленность к высшим достижениям.* Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, применении оптимальной системы отдыха и восстановления.

*Целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах. А так же внесение коррекций в программу спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

*Индивидуализация спортивной подготовки.* Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного юного баскетболиста, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

*Углубленная специализация.* Углубленная спортивная специализация, проводимая с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста, позволяет наиболее полно проявить его способности в спорте и удовлетворить спортивные интересы.

*Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки лица, проходящего спортивную подготовку, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

*Непрерывность тренировочного процесса.* Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс.

*Единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.* Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки юного баскетболиста основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства лица проходящего спортивную подготовку.

*Волнообразность и вариативность нагрузок.* Применение данного принципа позволяет избежать противоречий между работой различной преимущественной направленности, объёмом и интенсивностью, процессами утомления и восстановления.

*Цикличность процесса подготовки.* Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

*Единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.* Рациональное построение процесса подготовки юного баскетболиста предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление юного баскетболиста на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### **Формы организации тренировочных занятий**

Основными формами организации тренировочных занятий являются:

- 1) групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;



- 2) работа по индивидуальным планам;
- 3) тренировочные сборы;
- 4) участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 5) инструкторская и судейская практика;
- 6) медико-восстановительные мероприятия;
- 7) тестирование и контроль.

## Раздел 1. Нормативная часть

### 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определяет продолжительность, распределяет объемы основных разделов подготовки по возрастным этапам и годам подготовки. Учитывает специфику, возрастные особенности юных баскетболистов, основополагающие положения теории и методики баскетбола, а также модельные характеристики подготовленности баскетболистов - как ориентира, указывающего направление подготовки.

Для выполнения поставленных перед каждым этапом задач определяются оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по годам подготовки. Процентное соотношение отдельных видов подготовки из теории и методики баскетбола. По каждому возрасту рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Происходит:

- постепенный переход от освоения основ техники и тактики баскетбола к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Программный материал учреждения рассчитан на тренировочный год (с 1 января и по 31 декабря). Программный материал распределяется по годам обучения, этапам и недельным микроциклам- основным структурным блокам планирования.

Продолжительность освоения программного материала составляет 10 лет (Таблица № 2).

Таблица № 2

#### Продолжительность этапов спортивной подготовки

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Общая продолжительность этапов (в годах)
1	Этап начальной подготовки (ЭНП)	До одного года (ЭНП- 1)	3
		Свыше одного года (ЭНП-2, ЭНП-3)	
2	Тренировочный этап (этап спортивной)	Начальная специализация (ЭНС-1, ЭНС-2)	2

	специализации)	Углубленная специализация (ЭУС-3, ЭУС-4, ЭУС-5)	3	5
3	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-1, ЭССМ-2)	2	2

## **1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол предусмотрены следующие оптимальные соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки к общему объему тренировочного плана:

### ***Общая физическая подготовка***

для этапа начальной подготовки 1 года обучения от 28 до 30 %;  
для этапа начальной подготовки свыше года обучения от 25 до 28 %;  
для тренировочного этапа (начальной специализации) до двух лет от 18 до 20 %;  
для тренировочного этапа (углубленной специализации) свыше двух лет от 8 до 12 %;  
для этапа совершенствования спортивного мастерства от 6 до 8 %.

### ***Специальная физическая подготовка***

для этапа начальной подготовки 1 года обучения от 9 до 11 %;  
для этапа начальной подготовки свыше года обучения от 10 до 12 %;  
для тренировочного этапа (начальной специализации) до двух лет от 10 до 14 %;  
для тренировочного этапа (углубленной специализации) свыше двух лет от 12 до 14 %;  
для этапа совершенствования спортивного мастерства от 14 до 17 %.

### ***Техническая подготовка***

для этапа начальной подготовки 1 года обучения от 20 до 22 %;  
для этапа начальной подготовки свыше года обучения от 22 до 23 %;  
для тренировочного этапа (начальной специализации) до двух лет от 23 до 24 %;  
для тренировочного этапа (углубленной специализации) свыше двух лет от 24 до 25 %;  
для этапа совершенствования спортивного мастерства от 20 до 25 %.

### ***Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия***

для этапа начальной подготовки 1 года обучения от 12 до 15 %;  
для этапа начальной подготовки свыше года обучения от 15 до 20 %;  
для тренировочного этапа (начальной специализации) до двух лет от 22 до 25 %;  
для тренировочного этапа (углубленной специализации) свыше двух лет от 25 до 30 %;  
для этапа совершенствования спортивного мастерства от 26 до 32 %.

### ***Технико- тактическая (интегральная) подготовка***

для этапа начальной подготовки 1 года обучения от 12 до 15 %;  
для этапа начальной подготовки свыше года обучения от 10 до 14 %;  
для тренировочного этапа (начальной специализации) до двух лет от 8 до 10 %;  
для тренировочного этапа (углубленной специализации) свыше двух лет от 8 до 10 %;  
для этапа совершенствования спортивного мастерства от 8 до 10 %.

### ***Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика***

для этапа начальной подготовки 1 года обучения от 8 до 12 %;  
для этапа начальной подготовки свыше года обучения от 10 до 12 %;  
для тренировочного этапа (начальной специализации) до двух лет от 10 до 14 %;  
для тренировочного этапа (углубленной специализации) свыше двух лет от 13 до 15 %;

для этапа совершенствования спортивного мастерства от 14 до 16 %.

### 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки юного баскетболиста, являясь комплексным показателем всей работы лица, проходящего спортивную подготовку и его тренера. Поэтому этому виду деятельности отводится достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки (Таблица № 3 и 13).

Таблица № 3

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	ЭНП-1	ЭНП-2,3	ЭНС-1	ЭНС-2	ЭУС-3	ЭУС-4	ЭУС-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2
<b>Контрольные</b>	1-3	1-3	3-5		3-5			5-7	
<b>Отборочные</b>	-	-	1-3		1-3			1-3	
<b>Основные</b>	1	1	3		3			3	
<b>Всего игр</b>	20	20-25	40-50		50-60			60-70	

**Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Контрольную функцию могут выполнять официальные соревнования различного уровня: Кубок Алтайского края по баскетболу, Межрегиональные турниры по баскетболу и др. А также специально организованные контрольные соревнования, программа которых существенно отличается от программы отборочных или основных соревнований, и может быть составлена с учетом необходимости контроля над уровнем отдельных сторон подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед лицом, проходящим спортивную подготовку, ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. К отборочным соревнованиям относятся: Предварительные раунды Первенства детско- юношеской баскетбольной лиги по баскетболу, Первенство Алтайского края по баскетболу (I этап

Первенства России), Межрегиональные соревнования (II этап Первенства России), Полуфинал (III этап) Первенства России по баскетболу.

**Основные соревнования.** Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных соревнований существенно зависит от этапа многолетней подготовки. Так на начальных этапах спортивной подготовки планируют контрольные и основные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующих этапах многолетней подготовки число соревнований увеличивается.

Планируя соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

- привлекать лиц, проходящих спортивную подготовку, к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если они по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способны к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения спортивной подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности юных баскетболистов в основных соревнованиях.

#### 1.4. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием тренировочных занятий, составленным тренером и утвержденным приказом директора учреждения.

Тренировочные занятия проводятся по планам, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения, оздоровительно-спортивного лагеря или тренировочных сборов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать максимальных показателей (Таблица № 4).

Таблица № 4

#### Продолжительность одного занятия в часах

	Группы начальной подготовки		Группы тренировочного этапа		Группы этапа совершенствования спортивного мастерства
	ЭНП- 1	ЭНП- 2,3	ЭНС-1,2	ЭУС-3,4,5	ЭССМ-1,2
Периоды подготовки на этапах подготовки	1	1	1	1	1
Максимальная недельная нагрузка (час)	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3- 4	3- 4	4-6	6-7	7-10
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час)	2	2	3	3	4

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с лицами, проходящими спортивную подготовку из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена пропускная способность игрового спортивного зала;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы, при объединении групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель.

Материал по технико- тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена.

На этапах спортивного совершенствования планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально решением администрации, тренерского совета учреждения.

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

Тренировочные сборы (ТС) длятся минимум один от 14 до 21 дня, без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно (Таблица № 5). Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Для эффективности ТС, тренерам учреждения рекомендовано проводить их за пределами города (загородные, зарубежные детские лагеря, походы и т.п.).

Таблица № 5

### Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количестве дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам	18	14	-	

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

### **1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры лиц, проходящих спортивную

подготовку, следует проводить перед участием в соревнованиях. Необходимо вести контроль над использованием фармакологических средств.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма лиц, проходящих спортивную подготовку, проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества лиц, проходящих спортивную подготовку:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соответствие возраста этапу или году прохождения спортивной подготовки (в соответствии с Таблицей №1);
- прохождение предварительного индивидуального отбора перед переводом на следующий этап подготовки;
- соответствие уровня физической подготовленности (в соответствии с Таблицами № 30-32);
- наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

## **1.6. Предельные тренировочные нагрузки**

Тренировочная нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм лица, проходящего спортивную подготовку, вызывающее активную реакцию его функциональных систем. Тренировочная нагрузка является функцией мышечной работы. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Величины максимальных объемов тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки приведены в Таблице № 6

Таблица № 6

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	ЭНП-1	ЭНП-2,3	ЭНС-1	ЭНС-2	ЭУС-3	ЭУС-4	ЭУС-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12		12 - 18			18 - 24	
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6		6 - 7			7 - 10	
Общее количество часов в год	312	416	520- 624		624- 936			936- 1248	
Общее количество тренировок в год	182	208	234- 286		310- 364			460- 520	

#### 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол предусмотрены следующие минимальные и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (с прохождением тренерской и судейской практики):

для этапа начальной подготовки 1 года обучения от 8 до 12 %;

для этапа начальной подготовки свыше года обучения от 10 до 12 %;

для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до двух лет от 10 до 14 %;

для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет от 13 до 15 %;

для этапа совершенствования спортивного мастерства от 14 до 16 %.

#### 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию приведены в Таблицах № 7 - 8.

Таблица № 7

#### Обеспечение спортивной экипировкой и спортивным инвентарем в расчете на 1- го занимающегося

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)



1	Гольфы	пар	-	-	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	-	-	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	-	-	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	-	-	2	1	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1	1	1
6	Майка	штук	-	-	4	1	4	1
7	Носки	пар	-	-	2	1	4	1
8	Полотенце	штук	-	-	-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук	-	-	-	-	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	-	-	1	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	-	-	1	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	-	-	-	-	2	1
13	Футболка	штук	-	-	2	1	3	1
14	Шапка спортивная	штук	-	-	1	2	1	1
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	-	-	3	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	-	-	1	1	2	1
<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>								
1	Мяч баскетбольный	штук	-	-	1	1	1	1/2

Таблица № 8

**Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15

14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

### **1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Учреждение, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 9

Таблица № 9

### **Минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Этап спортивной подготовки		Минимальный возраст для зачисления в группы, лет	Наполняемость групп, человек
1	Этап начальной подготовки (ЭНП)	До одного года (ЭНП-1)	8	15 - 25
		Свыше одного года (ЭНП-2, ЭНП-3)	8	15 - 25
2	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальная специализация (ЭНС-1, ЭНС-2)	11	12 - 20
		Углубленная специализация (ЭУС-3, ЭУС-4, ЭУС-5)	11	12 - 20
3	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ-1, ЭССМ-2)	14	6 - 12

### **1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки**

На всех этапах подготовки, в период отпуска тренера лица, проходящие спортивную подготовку, занимаются индивидуальной спортивной подготовкой по заданию тренера. В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе объем индивидуальной спортивной подготовки составляет не менее 6 недель.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого лица, проходящего спортивную подготовку, и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий лица, проходящего спортивную подготовку, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Задачи самостоятельной работы:

- 1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов. Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий (Таблицы № 10, 11, 12), посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером на основании ведения лицом, проходящим спортивную подготовку, дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Развитие различных сторон подготовленности юных баскетболистов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Таблица № 10

**Содержание программного материала по технической подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных занятиях, для самостоятельной работы и работе по индивидуальным планам**

Приемы игры	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	ЭНП-1	ЭНП-2,3	ЭНС-1	ЭНС-2	ЭУС-3	ЭУС-4	ЭУС-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+						

Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+							
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+						
Передача мяча одной рукой от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+

Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+							
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+							
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+							
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой		+	+	+	+	+	+	+	+

сверху									
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+
Броски в корзину одной рукой (добивания)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 11

**Содержание программного материала по тактической подготовке (тактика нападения) лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных занятиях, для самостоятельной работы и работе по индивидуальным планам**

Приемы игры	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	ЭНП-1	ЭНП-2,3	ЭНС-1	ЭНС-2	ЭУС-3	ЭУС-4	ЭУС-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2
Выход для получения мяча	+	+						+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+						+	+
Розыгрыш мяча		+	+	+				+	+
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выйди»	+	+	+					+	+
Заслон			+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система поэтапного прорыва				+	+	+	+	+	+

Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+
Раннее нападение				+	+	+	+	+	+

Таблица № 12

**Содержание программного материала по тактической подготовке (тактика защиты) лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных занятиях, для самостоятельной работы и работе по индивидуальным планам**

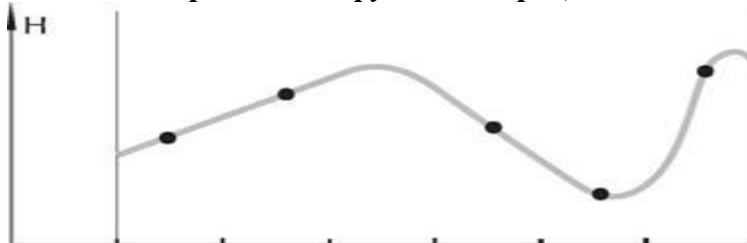
Приемы игры	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	ЭНП-1	ЭНП-2,3	ЭНС-1	ЭНС-2	ЭУС-3	ЭУС-4	ЭУС-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2
Противодействие получению мяча	+	+						+	+
Противодействие выходу на свободное место	+	+						+	+
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+					+	+
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+

### 1.11. Структура годичного цикла

Предлагается следующий вариант планирования. Годичный цикл разбиваем на **Мезоциклы** (время от начала подготовки до первых ответственных соревнований и время от первых ответственных соревнований до вторых ответственных соревнований). Мезоциклы разбиваем на **Макроциклы** (один месяц). Макроциклы разбиваем на

**Микроциклы** (одна неделя). Для обеспечения увязки всех этих понятий необходимо спланировать нагрузку в микроцикле.

**Рис.1. Планирование нагрузки в микроцикле.**



**Пн. Вт. Ср. Чт. Пт. Сб. Вс.**

*Понедельник* - выходной.

*Вторник.* Первое тренировочное занятие после выходного. Для тех, кто много играл - нагрузка планируется на уровне средней или ниже средней. Для остальных - средняя или выше средней. Проводится разбор игры. Работа над индивидуальной техникой, простейшие игровые взаимодействия без защиты.

*Среда.* Нагрузка выше средней. Интенсивность средняя. Увеличение объема за счет выполнения упражнений на всю площадку (в 2-х, 3-х, 4-х, 5-х). Возможно тренировочное занятие в тренажерном зале.

*Четверг.* Нагрузка максимальная для данного микроцикла. Интенсивность высокая. Психологическая напряженность высокая или максимальная. Много контактных упражнений. Среда и четверг - ударные тренировочные занятия.

*Пятница.* Нагрузка меньше чем в среду, но больше чем во вторник.

*Суббота.* День перед игрой. Тренировочное занятие короче обычного. Включаются упражнения с малым объемом, но с высокой интенсивностью. Игровых, контактных упражнений нет. Много бросков. Командные взаимодействия без защиты.

*Воскресенье.* Игровой день. Если нет официальной игры, то провести товарищескую игру команды 5\*5 на всю или 1/2 площадки.

Очередность развития физических качеств в микроцикле: быстрота, сила, выносливость.

Очень важно учитывать динамику интенсивности и психическую напряженность тренировочных нагрузок не только в микроцикле, но и в каждом тренировочном занятии. Недооценка этих составляющих приводит к тому, что тренировочные занятия юных баскетболистов становятся однообразными, нагрузки внутри одного тренировочного занятия мало динамичны, что приводит к быстрой адаптации организма и созданию "барьера тренированности", который не позволяет лицу, проходящему спортивную подготовку, выйти на более высокий уровень подготовки (физической, технической, тактической, психологической).

*Рис.1. Планирование нагрузки в макроцикле (игры проводятся раз в месяц).*

1 микроцикл 2 микроцикл 3 микроцикл 4 микроцикл

Макроцикл состоит из микроциклов. Идея планирования нагрузки та же, но развитие физических качеств - другая: выносливость, сила, быстрота.

Отдельно о 3-ем микроцикле (ударный микроцикл). Если игры проходят в субботу и воскресенье, то в эти дни третьего микроцикла дается максимальная нагрузка, возможная для данной команды лиц, проходящих спортивную подготовку в данный период. Однако в



следующем микроцикле необходимо спланировать так нагрузку, чтобы добиться восстановления.

Ударный микроцикл. Ударный микроцикл позволяет:

- волнообразное распределение тренировочных нагрузок в микро и макроциклах, что обусловлено взаимодействием процессов утомления и восстановления, закономерностями адаптации к нагрузкам и колебаниями состояний отдельных функций и целых систем организма;

- периодическое использование принципа "ударности" (сверх нагрузки), т. е. концентрированное воздействие по направленности тренировочной работы, по ее объему и интенсивности.

Длительность соревновательного периода и участие команд лиц, проходящих спортивную подготовку, в различных соревнованиях выдвигает задачу более тщательного управления спортивной формой юных баскетболистов. В связи с тем, что невозможно сохранять оптимум физической и психической деятельности лица, проходящего спортивную подготовку на протяжении 6-8 месяцев, необходимо заранее планировать, а в отдельных случаях и специально "провоцировать" закономерные спады и подъемы состояния тренированности.

Правильное планирование тренировочной нагрузки в мезо, макро и микроциклах поможет выполнить данную задачу.

Идея варьирования нагрузки проста. Нагрузка во время тренировочного занятия должна в целом соответствовать нагрузке, получаемой лицом, проходящим спортивную подготовку, во время игры. В этом случае лицо, проходящее спортивную подготовку, будет готово выполнить все технические приемы и тактические задания качественно, на соответствующей скорости и при возможном противодействии.

Если нагрузка на тренировочных занятиях ниже, чем во время игры, то лицо, проходящее спортивную подготовку, не выдержит темпа и "подсядет". Если нагрузка на тренировочных занятиях постоянно высокая, то это приведет к перетренировке. Последствия в этом случае плачевны. Отсутствует психологическая свежесть. Теряется скорость, сила, выносливость, точность выполнения технических приемов. Организм угнетен, возможны конфликтные ситуации в команде лиц, проходящих спортивную подготовку, вероятность травм; возможны серьезные заболевания центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

Поэтому, построение нагрузки по правилу: малая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; большая работа-восстановление; средняя работа-восстановление; отдых и т. д., примененный в планировании отдельного тренировочного занятия, микроцикла, макроцикла, мезоцикла, позволяет поддерживать спортивную форму на определенном, запланированном уровне в течение сезона. А варьирование нагрузки позволяет достичь оптимальную спортивную форму или спровоцировать ее спад, когда это необходимо.

## **2. Методическая часть**

### **2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Тренировочное занятие - основной инструмент тренера. Одно хорошо продуманное тренировочное занятие стоит многих и многих соревнований. Творческое тренировочное занятие было, есть и будет для юного баскетболиста лучшим ускорителем овладения мастерством, и оно же обеспечивает создание команды высокого класса. Большую часть тренировочного занятия составляют: изучение основ игры, совершенствование различных систем защиты и нападения, подготовка к игре с конкретным соперником. При этом упражнения на занятиях играют главную роль.

Основные правила построения и проведения тренировочного занятия:

1. Планирование физической нагрузки.
2. Структура и направленность тренировочного занятия.
3. Качественное проведение тренировочных занятий.

Умение тренера интегрировать эти правила в каждом тренировочном занятии и определяет его мастерство.

### **2.1.1. Физическая (атлетическая) подготовка**

#### **Планирование физической нагрузки**

Подготовка юного баскетболиста - это сложный процесс, в котором необходимо учесть его правильное физическое развитие, совершенствование технических навыков, постепенное повышение тактического мастерства. Баскетбол требует постоянного движения, быстрых остановок и рывков, неожиданных изменений направлений темпа, прыжков и неизбежного физического контакта так же, как и падений и бега по жесткому полу. Поэтому, у каждого тренера есть задача: следить, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, были физически крепкими и хорошо подготовленными без ущерба для их здоровья. При прочих равных условиях команда, игроки которой находятся в хорошей кондиции, обычно выигрывает в том случае, если придерживается **активных форм игровых действий в нападении и защите**, позволяющих эффективно проявить превосходство в кондиции.

Планирование тренировочного занятия - это система действий, с помощью которых определяется последовательность решения задач подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и команды. Такие действия объединяются в единую систему средств, методов и условий тренировочного занятия, соревнований и восстановления.

#### **Нагрузка в тренировочном занятии. Соотношение объема и интенсивности.**

В баскетболе игровая деятельность на тренировочном занятии и соревновании может проходить в очень быстром темпе, но интенсивность ее непрерывно меняется от максимальной - до минимальной. Следовательно, чтобы лица, проходящие спортивную подготовку, были заранее подготовлены к определенной динамике интенсивности, им нужна тренированность, обеспечивающая самые различные уровни в разнообразных сочетаниях.

Интенсивность возрастает или уменьшается в зависимости от:

- а) условий внешней среды (песок, в гору или под гору и т. д.);
- б) подготовленности и состояния лица, проходящего спортивную подготовку;
- в) координационной сложности;
- г) психологической напряженности.

Тенденции интенсификации тренировочных занятий:

- а) за счет увеличения усилий (главное);
- б) за счет уплотнения тренировочного занятия (ОФП или выносливость).

Сочетание интенсивности и объема: чем больше объем, тем меньше интенсивность и наоборот. Объем и интенсивность с учетом координационной сложности движений, психической напряженности и условий внешней среды характеризуют тренировочную нагрузку.

Чаще всего соотношение объема и интенсивности в каждом случае устанавливается, прежде всего, из требуемой интенсивности и затем уже из приемлемого для данного спортсмена объема. Общая нагрузка возрастает сразу достаточно быстро. В основном за счет объема. Возрастает приблизительно до 3/4 специального подготовительного этапа. Затем начинает падать до конца этапа предварительных соревнований. При вступлении в этап основных соревнований начинает возрастать за счет психической напряженности. Перед ответственным соревнованием снова снижается и поддерживается на постоянном уровне до конца сезона. После завершения сезона постепенно снижается.

Объем круто возрастает. Пик объема - середина специального подготовительного этапа. Затем постепенно снижается. Приблизительно за месяц до ответственных соревнований остается на постоянном уровне. После окончания сезона - постепенно снижается.

Интенсивность постепенно повышается. Перед соревнованиями несколько снижается.

Координационная сложность постоянно повышается, имея волнообразный характер (при освоении нового материала - повышается, при закреплении - остается на одном уровне, затем идет небольшое понижение и снова повышение).

Психологическая напряженность имеет постоянное волнообразное повышение.

### **Спортивная форма**

Изменяется в течение сезона волнообразно. Волнообразность обусловлена, прежде всего, повышением тренировочных нагрузок в предсоревновательный период и снижением ее после соревнований.

Нагрузка по характеру и интенсивности должна быть в основном на уровне, близком к соревновательному и даже несколько выше и требует значительных нервных затрат, а следовательно, более продолжительное время для восстановления. Поэтому она дается 2-3 раза в неделю. В остальные дни тренировочные занятия проводятся с меньшими нагрузками (для усиления процессов восстановления, отработки техники и тактики и других вопросов подготовки).

Большее повышение работоспособности строго применительно к требованиям вида спорта баскетбол.

Но даже 2-3 занятия в неделю с очень высокой нагрузкой не могут повторяться долго. Значительная нагрузка в течении нескольких недель угнетающе действует на физическое состояние лиц, проходящих спортивную подготовку, центральную нервную систему, другие системы и органы, ведет к резкому падению работоспособности, хотя она в начале повышалась и некоторое время держалась на высоком уровне.

Самая лучшая пора для участия в соревнованиях - в конце подъема работоспособности. Обычно, последняя предсоревновательная неделя с уменьшенной тренировочной нагрузкой обеспечивает полное восстановление всех сил и возможностей организма, позволяет проявить их с высокой результативностью во время соревнований.

Но в баскетболе нельзя тренироваться со сниженной интенсивностью.

Подавляющее большинство компонентов тренированности, являясь результатом значительных морфологических изменений, прошедших под влиянием тренировочного занятия, достаточно прочны и устойчивы. Одной из основных причин колебаний уровня спортивной формы является чрезвычайная изменчивость состояния, следовательно, и работоспособности нервной системы.

Всесторонне подготовленный юный баскетболист сможет раскрыть все свои накопленные в тренировке силы, проявить с наибольшим эффектом свои функциональные возможности и достичь рекордного результата лишь при отличном состоянии центральной нервной системы, при ее высокой работоспособности. Однако даже в оптимальных условиях работоспособность нервных клеток не держится долго на предельно высоком уровне.

Кроме того, работоспособность нервных клеток еще зависит от уровня их возбудимости.

Сила, быстрота и выносливость в движениях лиц, проходящих спортивную подготовку, во многом зависит от уровня работоспособности нервных клеток, которые специализированно воздействуют на мышцы, заставляя их сокращаться с предельной силой, максимальной быстротой возможно большее число раз. Из этого следует, что соответствующие нервные клетки функционально как бы обладают силой, быстротой и выносливостью.

Однако, специальная тренированность нервных клеток в силе, быстроте, выносливости не может держаться неделями и месяцами на предельном уровне. Нервные клетки обладают способностью быстро отвечать соответствующей на предъявляемые к ним требования,

приспосабливаться к новому, более высокому уровню тренировочных нагрузок. Но как только нагрузки уменьшаются или лицу, проходящему спортивную подготовку, предоставляется отдых, специфическая работоспособность нервных клеток быстро снижается.

Но если постоянно тренироваться, имея очень большие тренировочные нагрузки, предъявляя предельные требования к центральной нервной системе на протяжении даже нескольких недель, очень быстро приводит к перетренировке. Вот в предсоревновательные дни проводят значительное по интенсивности, но небольшое по объему тренировочное занятие с целью кратковременного повышения работоспособности центральной нервной системы (разумеется, в сфере двигательной деятельности).

### **Интенсивность**

Предлагается оценивать интенсивность по пульсу за 10 секунд: до 20 ударов - низкая; 21-24 удара - средняя; 25-30 ударов - высокая; более 30 ударов - максимальная.

Низкая интенсивность. Бег трусцой, время работы стремится к бесконечности, упражнения выполняются без интервалов на отдых, смена видов упражнений на различные группы мышц определяет эффективность восстановления мышц, до этого работавших.

Средняя интенсивность. Время работы 15-30 минут, интервал отдыха - 3-6 минут.

Высокая интенсивность. Время работы 3-6 минут, а время отдыха между отрезками работы изменяется от 1-ой до 2-х минут.

Максимальная интенсивность. Время работы изменяется от 10-ти до 60-ти секунд, а время отдыха определяется восстановлением пульса до 20 ударов за 10 секунд. До 15 лет не рекомендуется применять нагрузки с максимальной интенсивностью.

Очень важно постепенно повышать интенсивность и предлагаются следующие соотношения объемов (времени) работы с разной интенсивностью между собой:

- объем (время) работы с низкой интенсивностью к работе со средней интенсивностью как 2/1;
- объем (время) работы со средней интенсивностью к работе с высокой интенсивностью как 3/1;
- объем (время) работы с высокой интенсивностью к работе с максимальной интенсивностью как 5/1.

Необходимость такого построения определена закономерностями, установленными ведущими российскими физиологами, которые свидетельствуют о том, что эффект тренировочной работы в более высокой зоне мощности определяется необходимым объемом времени тренировочной работы в зоне предыдущей, меньшей мощности. Представленные соотношения нагрузок в зонах разных мощностей - это всего лишь обнаруженные закономерности в построении нагрузок. В каждом конкретном случае тренер, ориентируясь на предложенные соотношения и исходя из уровня подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, его команды, планирует свою работу.

### **2.1.2. Структура и направленность тренировочного занятия**

Известна и применяется в практике общая структура тренировочного занятия: разминочная часть, основная часть и заключительная часть.

Исходя из того, что в ходе одного тренировочного занятия невозможно охватить все аспекты баскетбола и для усвоения любого материала необходимо неоднократное повторение для этого необходимо применять общую структуру тренировочного занятия, работать блоками.

Блок - это комплекс упражнений с определенной направленностью, который применяется в течении определенного тренером-преподавателем времени (как в одном тренировочном занятии, так и в микроцикле, макроцикле). Упражнения в блоке подбираются таким образом, чтобы по принципу "от простого - к сложному" сначала закреплять навыки, а

затем их совершенствовать. Причем, в одном тренировочном занятии прорабатывается несколько блоков: блок школы баскетбола, блок индивидуальной работы, блок защиты и блок основной темы занятия. Продолжительности блоков могут быть различными и зависят от того, на каком техническом уровне находятся лица, проходящие спортивную подготовку (школа) и какие задачи ставятся перед командой лиц, проходящих спортивную подготовку в ближайшее время (основная тема).

Один блок школы баскетбола обычно прорабатывается в разминочной части в течении одного микроцикла. В следующем микроцикле прорабатывается следующий блок школы и так далее.

Тематика школы баскетбола.

- техника перемещений: бег, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке, постановка спины, финты корпусом и ногами, различные имитационные упражнения, упражнения на координацию;
- техника владения мячом: дриблинг, передачи, броски, сочетание 2-х или более указанных выше приемов;
- многократное выполнение простейших тактических взаимодействий в двойках, тройках и т. д.

Блок индивидуальной работы может готовиться как для группы лиц, проходящих спортивную подготовку (центровые, нападающие, защитники), так и для отдельных лиц, проходящих спортивную подготовку. Выполняется в основной части.

*Для младшего и среднего* Возрастов характерно планирование блоков индивидуальной подготовки для групп. В это время осваиваются индивидуальные приемы игры в защите и нападении, которые применяются юными баскетболистами всех амплуа и упражнения выполняются в группах, которые могут быть подобраны либо по уровню подготовки, либо по ростовым данным, либо по любому другому принципу. Основная задача подготовки - овладение лицами, проходящими спортивную подготовку *всего арсенала приемов и действий*, которые применяются в баскетболе.

В *Старшем возрасте* блоки планируются для каждого лица, проходящего спортивную подготовку или групп лиц, проходящих спортивную подготовку, одного амплуа. При этом важно планировать подготовку таким образом, чтобы максимально развивать *сильные стороны* юного баскетболиста. В это время тренеру необходимо иметь *модель игрока*. При моделировании очень полезно подключать к этому процессу лиц, проходящих спортивную подготовку.

Блок основной темы занятия. Его продолжительность зависит от уровня подготовки команды о лиц, проходящих спортивную подготовку, степени усвоения материала, тактики игры в защите и нападении в предстоящей игре, от расписания игр.

Удобно планировать работу блоками, когда официальные игры проходят раз в месяц или раз в неделю, сложнее - когда игры проходят чаще.

В зависимости от *стратегических задач на сезон, от тактических задач на ближайшее время* - тематика блока основной темы и очередность тем могут быть различными:

- игра в защите (личная, зонная, зонный прессинг, прессинг, смешанная, переход от нападения к защите);
- организация быстрого прорыва, переход от защиты к нападению;
- преодоление личного и зонного прессингов;
- игра в нападении против различных типов защит.

Одна из грубых ошибок, которую нежелательно допускать- добиваться в одном упражнении одновременно работать и над защитой и нападением. Принципиально это утверждение относится и к одному тренировочному занятию. Новый материал (не полностью усвоенный), например, по защите очень сложно будет усваиваться с новым материалом по быстрому прорыву и т. д. Особенно во время проведения сборов, во время предсезонной подготовки разумнее иметь одну направленность тренировочных занятий и

добиваться усвоения материала, без метаний из стороны в сторону. В одном блоке прорабатываются несколько вопросов темы, стабилизируется усвоение материала. После этого в ходе тренировочных занятий и игр нужно добиваться правильных действий, усвоенных в данном блоке, от лиц, проходящих спортивную подготовку. Количество прорабатываемых вопросов и длительность блока определяются тренером.

Блок защиты. Когда основные принципы и технические действия игроков команды лиц, проходящих спортивную подготовку, по игре в защите усвоены, то есть возможность и необходимость (если тренер хочет, чтобы команда лиц, проходящих спортивную подготовку хорошо защищалась) на каждом тренировочном занятии в течении 10-20-ти минут работать над защитой команды. Речь идет не об изучении новых приемов или взаимодействий, а о закреплении уже освоенных действий. В идеале можно на каждом тренировочном занятии прорабатывать все принципы и технические действия игры в защите в четверках или пятерках на одной половине. Акцент делается на защите и предлагается вести счет в игре не по забитым мячам, а по количеству отраженных атак. Команда лиц, проходящих спортивную подготовку, сумевшая защититься, защищается снова. Это один из возможных вариантов.

Затем по такому же принципу прорабатываются другие блоки. Планирование подготовки блоками позволяет тренеру двигаться по спирали, от простого - к сложному. Периодически повторяя материал пройденных тем и, скачкообразно наращивая его сложность, путем увеличения скорости или степени сопротивления выполнения действий, введения новых – тренер добьется качественного усвоения большого материала.

Для успешного проведения тренировочных занятий необходимо остановиться на наличие рабочих мест в зале, на занятиях с любым возрастом нужно иметь достаточное количество колец.

Большое количество колец позволяет значительно повысить плотность проведения тренировочного занятия и организовать качественную работу в группах и индивидуально.

Теперь объединим все вопросы планирования:

Задачи мезоцикла - задачи макроцикла - задачи микроцикла

- нагрузка данного тренировочного занятия

+ тактика игры в защите и нападении - тематика макроцикла

- тематика микроцикла -

+ блок основной темы тренировочного занятия + блок школы

+ блок индивидуальной работы + блок защиты

= набор упражнений для каждой части тренировочного занятия.

### **2.1.3. Качественное проведение тренировочных занятий**

Значение рациональных сочетаний упражнений в тренировочном процессе переоценить невозможно. При их помощи решаются почти все вопросы технической, тактической и физической подготовки.

Основой успеха работы тренера является убеждение лиц, проходящих спортивную подготовку в необходимости выполнения упражнения.

Успех упражнения зависит от его правильного начала, медленного развития и постепенного повышения скорости до тех пор, пока отрабатываемые навыки не будут прочно закреплены. Упражнения, которые внешне выглядят эффектно, но не имеют прикладного значения, должны быть исключены из занятий. В каждом упражнении должна быть направленность, а исходя из направленности, четко расставлены и проконтролированы акценты.

Необходимо скрупулезно соблюдать законы процесса подготовки. Технический прием нужно разъяснить и показать: правильно показанный прием должен быть проимитирован лицом, проходящим спортивную подготовку, а их выполнение

подвергнуто конструктивному разбору и критике, а затем исправлено. После этого лица, проходящие спортивную подготовку должны многократно повторить прием, следуя его правильной модели, до тех пор, пока не установится правильный навык, а реакция не станет автоматической. Тренер должен иметь терпение, заставить своих юных баскетболистов понять, что они делают неверно, а что верно. Простого знания технических приемов еще недостаточно. Лица, проходящие спортивную подготовку должны выполнять их правильно и быстро.

Пяти или десяти минут должно вполне хватить на освоение новому техническому приему. После того, как лица, проходящие спортивную подготовку, поймут суть упражнения, несколько его повторений могут принести больше пользы, чем длительное, бесцельное его выполнение. Технический прием изучается по принципу "от простого - к сложному".

Ни при каких обстоятельствах нельзя разрешать лицу, проходящему спортивную подготовку, выполнять упражнения спустя рукава, избегать их или заниматься болтовней. Немаловажной деталью в применении упражнений является использование специальной терминологии. Это относится как к упражнениям в целом, так и к определенным действиям на площадке. У каждого тренера есть любимые упражнения с определенной направленностью. Но суть не столько в самом построении упражнения, сколько в правильных акцентах, дозировке и в контроле над качеством выполнения технических или тактических действий лицами, проходящими спортивную подготовку.

Каждое упражнение может быть полезным, но может быть и вредным.

Полезное упражнение направлено на дальнейшее развитие или закрепление технического (технических), тактического (тактических), физического (физических) навыков или способностей и органично вписывается по тематике и нагрузке в микроцикл и тренировочное занятие. При этом тщательно контролируется техника выполнения технического приема и правильно расставлены акценты. Строго учитывается физическая, техническая, и тактическая готовность лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения данного упражнения.

Вредное упражнение:

1. Упражнение не направлено на дальнейшее закрепление или развитие навыков лиц, проходящих спортивную подготовку. Не усложняется по технике, тактическому применению, скорости выполнения технического или тактического действия, по практическому применению в условиях близких к игровым, по сложности и нагрузке. Юный баскетболист стоит на месте.
2. Не вписывается в тематику микроцикла (нет направленности), тренировочного занятия. Нет акцентов. Не соблюдается последовательность изучения материала, даются разрозненные сведения лицу, проходящему спортивную подготовку, которые рассеивают его внимание, что не способствует твердому закреплению навыков. Нельзя в одном упражнении работать над защитой и нападением, над освоением нового технического приема или тактического действия и работой над скоростью (скоростной выносливостью), над техникой и тактикой и так далее.
3. Нагрузка в упражнении не соответствует настоящему состоянию лица, проходящего спортивную подготовку, или дана не во время в самого тренировочного занятия. Под нагрузкой в данном случае понимаем и физическую, и техническую, и тактическую, и психологическую. Любое форсирование вредно. В технике это приводит к увеличению брака в выполнении технического приема и закреплению неправильных навыков. В тактике - к невозможности выполнить сложное действие, так как не закреплен навык простой. В физической подготовке - к перетренированности, которая может привести к понижению качества игры в лучшем случае. В худшем - к травмам, серьезным заболеваниям сердечно - сосудистой и нервной систем.
4. Не контролируются и не исправляются технические ошибки лиц, проходящих спортивную подготовку (школа баскетбола). Без комментариев. В тренировочном занятии,

которое длится 1,5-2 часа количество упражнений в основном блоке должно быть от пяти до семи. В следующем тренировочном микроцикле можно добавить одно-два новых упражнения, исключив из тренировочного занятия одно-два упражнения предыдущего дня, если лица, проходящие спортивную подготовку, усвоили материал в объеме, который планировал тренер.

Было бы логично, упражнения, которые давались на одном из занятий, повторять в течение сезона снова и снова, усложняя его тем или иным способом.

Высокая дисциплина тренера и лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном занятии необходима.

Выпущенная из трусов майка - это признак распушенности и потери концентрации юным баскетболистом. Он думает не о том, что он делает, а о том, как он выглядит.

Начиная со среднего возраста необходимо приучать лиц, проходящих спортивную подготовку к сознательной работе. Юный баскетболист должен проникнуться мыслью, что на командном тренировочном занятии он сам работает над собой, а тренер ему помогает. Бездумное тренировочное занятие баскетболиста, даже очень дисциплинированного и исполнительного, пользы приносит значительно меньше, если бы он понимал что делает, зачем делает и как в игре он сможет применить этот прием или действие. Часто простой вопрос юному баскетболисту: " Какие у тебя сильные и слабые стороны в игре и как ты над ними работаешь?" ставит его в тупик и он затрудняется ответить.

Необходимо приучать лиц, проходящих спортивную подготовку к самостоятельной работе. Самое удивительное, что отработавшего на командном тренировочном занятии молодого баскетболиста, часто не преследует мысль о том, что есть необходимость поработать над броском, передачей, дриблингом или физической подготовкой самостоятельно. Находится масса причин, чтобы этого не делать. Неоднократно приходилось наблюдать, как юный баскетболист, начавший самостоятельно работать, резко прибавляет и становится значительно более сильным баскетболистом. У такого лица, проходящего спортивную подготовку, перспективы значительно предпочтительнее, чем у способного, но ленивого.

Убедить лиц, проходящих спортивную подготовку, в необходимости самостоятельной работы и научить его думать – одна из основных задач тренера.

Тренеру необходимо организовать работу в команде лиц, проходящих спортивную подготовку, так, чтобы девиз «Баскетбол – это религия, а тренер– бог» определял жизнь команды юных баскетболистов.

Тренер должен обладать следующими качествами:

1. Знанием своего предмета (по виду спорта баскетбол).
2. Желанием совершенствоваться.
3. Общей образованностью.
4. Методическим мастерством.
5. Профессиональным отношением.
6. Дисциплиной.
7. Организаторскими способностями.
8. Взаимоотношениями в системе «тренер– юный баскетболист».
9. Доброжелательным отношением к окружающим.

## **2.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

2.2.1. В обязанности тренера входят следующие мероприятия, обеспечивающие безопасное пространство для лиц, проходящих спортивную подготовку:

- поддержание учебной дисциплины во время тренировочных занятий;



- обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки;
- своевременное выявление угрозы и степени опасности внешних и внутренних факторов;
- оперативное реагирование на нештатные ситуации и применение верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности;
- выявление неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- проведение занятий на сухом, нескользком полу;
- проверка состояния здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием;
- осмотр лиц, проходящих спортивную подготовку, перед тренировочным занятием (ногти должны быть коротко острижены, все украшения сняты, при наличии очков, они должны быть закреплены резинкой и иметь роговую оправу);
- проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, инструктажа по технике безопасности 2 раза в год: в начале учебного и в начале календарного года. О чем сделать запись в журнале учета групповых занятий по баскетболу в разделе «инструктаж лиц, проходящих спортивную подготовку»
- знать и правильно оказывать первую помощь.
- знать и правильно использовать средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты.

2.2.2. Требования к технике безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Перед началом тренировочных занятий и соревнований:**

1) надеть спортивный костюм, не стесняющий движений и спортивную обувь с нескользящей подошвой. Экипировка должна соответствовать климатическим условиям места занятий; 2) войти в спортивный зал в присутствии тренера и ждать его дальнейших указаний; 3) Проверить отсутствие посторонних предметов в зале и при их обнаружении сообщить об этом тренеру.

**Во время тренировочных занятий и соревнований:**

1) не выполнять упражнения без тренера; 2) не покидать спортивный зал без тренера; 3) соблюдать дисциплину; 4) при изучении нового упражнения выполнять движения плавно без рывков; 5) при выполнении прыжков приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая; 6) при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений; 7) при плохом самочувствии, появлении во время тренировочного занятия более срочно сообщить об этом тренеру и прекратить занятие.

**По окончании тренировочных занятий и соревнований:**

1) убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и оборудование; 2) снять спортивную экипировку; 3) Принять теплый душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, затем растереться полотенцем.

### 2.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в годовом тренировочном плане в Таблицах № 13-18.

**Годовой план ГАУ РО «СШ «Триумф» объёмов  
тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (на 52 недели)**

№	Разделы спортивной подготовки	Группы начальной подготовки			Группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)					Группы этапа соверш. спортивного мастерства		Количество часов за год
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ЭНС-1	ЭНС-2	ЭУС-3	ЭУС-4	ЭУС-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2	
		<b>Максимальная недельная нагрузка (час)</b>										
		6	8	8	12	12	18	18	18	24	24	
		<b>Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия (час)</b>										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
		<b>Максимальная наполняемость групп (человек)</b>										
		25	20	20	14	14	12	12	12	10	10	
1	Общая физическая подготовка (% / час)	30	27	27	20	20	12	12	12	8	8	
		<b>94</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1104</b>
2	Специальная физическая подготовка (% / час)	10	11	11	13	13	14	14	14	16	16	
		<b>31</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>131</b>	<b>131</b>	<b>131</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1078</b>
3	Техническая подготовка (% / час)	20	22	22	23	23	24	24	24	24	24	
		<b>62</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>225</b>	<b>225</b>	<b>225</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>1809</b>
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия (% / час)	15	15	15	22	22	25	25	25	26	26	
		<b>47</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>137</b>	<b>137</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>323</b>	<b>323</b>	<b>1793</b>
	Из них: - тактическая подготовка (% / час)	6	5	5	8	8	9	9	9	10	10	
		19	21	21	50	50	83	83	83	125	125	660

	- психологическая подготовка (% / час)	6	5	5	7	7	9	9	9	10	10	
		19	21	21	44	44	83	83	83	125	125	648
	- теоретическая подготовка (%// час)	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
		9	8	8	18	18	23	23	23	24	24	178
	- медико- восстановительные мероприятия (% / час)	-	3	3	4	4	5	5	5	4	4	
		-	12	12	25	25	45	45	45	49	49	307
5	Технико- тактическая (интегральная) подготовка (% / час)	15	13	13	8	8	10	10	10	10	10	
		<b>47</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>787</b>
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольно- перевод. нормативы (% / час)	10	12	12	14	14	15	15	15	16	16	
		<b>31</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>1125</b>
	Из них:	3	5	5	6	6	5	5	5	6	6	
	- участие в соревнованиях (% / час)	9	23	23	38	38	49	49	49	69	69	416
	- тренерская и судейская практика (% / час)	6	6	6	6	6	9	9	9	10	10	
		18	23	23	39	39	82	82	82	120	120	628
	- контрольно- переводные нормативы (% / час)	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	
		4	4	4	10	10	9	9	9	11	11	81
	<b>Итого (100 %/ час)</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>7696</b>

**Годовой тренировочный план  
для групп этапа начальной подготовки 1 года подготовки  
(6 часов в неделю)**

№	Разделы спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	8	9	8	9	1	<b>94</b>
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	-	<b>31</b>
3	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	3	-	<b>62</b>
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	<b>47</b>
	Из них:													
	- тактическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	19
	- психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	19
	- теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
	медико- восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Технико- тактическая (интегральная) подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	<b>47</b>
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольно- перевод. нормативы	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	<b>31</b>
	Из них:													
	- участие в соревнованиях	-	1	2	1	1	1	1	1	1	-	-	-	9
	- тренерская и судейская практика	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	3	-	18
	- контрольно- переводные нормативы	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	4
	<b>Итого</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>312</b>

**Годовой тренировочный план  
для групп этапа начальной подготовки 2-3 года подготовки  
(8 часов в неделю)**

№	Разделы спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	3	112
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	46
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	92
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия	3	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	-	62
	Из них:													
	- тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	21
	- психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	21
	- теоретическая подготовка	-	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	-	8
	медико- восстановительные мероприятия	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	12
5	Технико- тактическая (интегральная) подготовка	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	-	54
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольно- перевод. нормативы	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	1	50
	Из них:													
	- участие в соревнованиях	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	0	1	23
	- тренерская и судейская практика	2	2	1	2	1	1	3	2	2	2	5	-	23
	- контрольно- переводные													

нормативы	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	-	-	4
<b>Итого</b>	34	38	37	38	37	34	38	37	38	37	38	10	416

Таблица № 16

**Годовой тренировочный план  
для групп этапа начальной специализации 1-2 года подготовки  
(12 часов в неделю)**

№	Разделы спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	5	125
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	81
3	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	2	144
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия	12	13	12	13	12	11	13	12	13	12	13	1	137
	Из них:													
	- тактическая подготовка	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	1	50
	- психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	44
	- теоретическая подготовка	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	2	-	18
	медико- восстановительные мероприятия	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	-	25
5	Технико- тактическая (интегральная) подготовка	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	1	50
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольно- перевод. нормативы	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	-	87
	Из них:			5	4	3	3	3	3	3	3	3	-	38

- участие в соревнованиях	4	4												
- тренерская и судейская практика	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	-	39
- контрольно- переводные нормативы	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
<b>Итого</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>13</b>	<b>624</b>

Таблица № 17

**Годовой тренировочный план  
групп этапа углубленной специализации 3,4,5 года подготовки  
(18 часов в неделю)**

№	Разделы спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	3	112
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	12	-	131
3	Техническая подготовка	20	21	20	21	20	19	21	20	21	20	21	1	225
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия	21	22	21	22	21	19	22	21	22	21	22	-	234
	Из них:													
	- тактическая подготовка	8	8	7	8	7	7	8	7	8	7	8	-	83
	- психологическая подготовка	7	8	8	8	7	7	8	7	8	7	8	-	83
	- теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	-	23
	медико- восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	-	45
5	Технико- тактическая (интегральная) подготовка	8	9	8	9	8	8	9	8	9	8	9	1	94
6	Участие в соревнованиях,													

тренерская и судейская практика, контрольно- перевод. нормативы	12	13	12	13	12	12	13	12	13	12	13	3	140
Из них:		5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	1	49
- участие в соревнованиях	4												
- тренерская и судейская практика	8	7	7	7	7	7	7	7	8	7	8	2	82
- контрольно- переводные нормативы	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9
<b>Итого</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>78</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>83</b>	<b>87</b>	<b>8</b>	<b>936</b>

Таблица № 18

**Годовой тренировочный план  
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 1,2 года подготовки  
(24 часа в неделю)**

№	Разделы спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	2	100
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18	3	200
3	Техническая подготовка	27	28	27	28	27	25	28	27	28	27	28	-	300
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия	29	30	29	30	29	27	30	29	30	29	30	1	323
	Из них:													
	- тактическая подготовка	11	12	11	12	11	10	12	11	12	11	12	-	125
	- психологическая подготовка	11	12	11	12	11	10	12	11	12	11	12	-	125
	- теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	-	24
	медико- восстановительные	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	1	49



	мероприятия													
5	Технико- тактическая (интегральная) подготовка	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	5	125
6	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика, контрольно- перевод. нормативы	18	18	18	18	18	17	18	18	18	18	18	3	200
	Из них:													
	- участие в соревнованиях	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	1	69
	- тренерская и судейская практика	11	11	9	11	11	10	11	11	11	11	11	2	120
	- контрольно- переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11
	<b>Итого</b>	112	114	112	114	112	104	114	112	114	112	114	14	1248

## **2.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год. Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого лица, проходящего спортивную подготовку).

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед лицами, проходящими спортивную подготовку, и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст лица, проходящего спортивную подготовку;
- стаж занятий в спорте и баскетболе;
- спортивную квалификацию и опыт лица, проходящего спортивную подготовку;
- результаты лица, проходящего спортивную подготовку, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья лица, проходящего спортивную подготовку;
- уровень психологической устойчивости лица, проходящего спортивную подготовку, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации лица, проходящего спортивную подготовку;
- уровень финансовой обеспеченности;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка лица, проходящего спортивную подготовку.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение лицом, проходящим спортивную подготовку, индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

## **2.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

**Врачебно- педагогический контроль** в учреждении, проводится совместно с врачом в физкультурном диспансере и тренером для того, чтобы определить, как взаимодействуют на организм лица, проходящего спортивную подготовку, тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль осуществляется постоянно и включает в себя:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировочных занятий, соревнований на организм лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви лица, проходящего спортивную подготовку;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма;
- организацию восстановительных мероприятий.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований по намеченным показателям и тестам в несколько этапов.

Два раза в год все лица, проходящие спортивную подготовку, проходят углубленное медицинское обследование.

Основными задачами медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма лиц, проходящих спортивную подготовку, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. комплексная клиническая диагностика;
2. оценка уровня здоровья и функционального состояния;
3. оценка сердечно-сосудистой системы;
4. оценка систем внешнего дыхания и газообмена;
5. контроль состояния центральной нервной системы;
6. уровень функционирования периферической нервной системы;
7. оценка состояния органов чувств;
8. состояние вегетативной нервной системы;
9. контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Биохимический контроль** проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности. Этапное комплексное биохимическое обследование проводится не реже 3-4 раз в год. Осуществляется во время углубленного медицинского осмотра, а также может проводиться в ходе тренировочных сборов и тренировочных занятий.

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

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

Для контроля над функциональным состоянием лиц, проходящих спортивную подготовку, используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В Таблице № 19 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-,

мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В Таблице № 20 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица № 19

**Направленность тренировочных нагрузок лиц,  
проходящих спортивную подготовку  
с учетом основных путей энергообеспечения**

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
100- 130	Аэробная (восстановительная)
140- 170	Аэробная (тренирующая)
160- 190	Анаэробно- аэробная (выносливость)
170- 200	Лактатная- анаэробная (спец. выносливость)
170- 200	Алактатная- анаэробная (скорость-сила)

Таблица № 20

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок  
лиц, проходящих спортивную подготовку**

<b>Интенсивность</b>	<b>Частота сердечных сокращений</b>	
	<b>уд/10 с</b>	<b>уд/мин</b>
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174- 156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации лиц, проходящих спортивную подготовку, к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно- сосудистой системы при проведении пробы Руффье Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может выполняться тренером перед тренировочным занятием. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5- минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  

$$P = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в Таблице № 21

Таблица № 21

**Оценка адаптации организма обучающегося к предыдущей работе**

<b>Качественная оценка</b>	<b>Индекс Руффье</b>
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого лица, проходящего спортивную подготовку, в связи с этим необходимо ознакомить лицо, проходящее спортивную подготовку, с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия (Таблица №22, 23).

Таблица № 22

### Внешние признаки утомления лиц, проходящих спортивную подготовку

Внешние признаки утомления	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение	Неточность в выполнении команды, ошибки	Замедленное выполнение команд, указаний при перемене направлений передвижений воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошноту

Таблица № 23

### Оценка самочувствия лиц, проходящих спортивную подготовку

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

**Цель психологического контроля:** оценка суммарного психологического состояния лица, проходящего спортивную подготовку, и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля представлена в Таблице №.24

## Система комплексного психологического контроля

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	активность - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	состояния непосредственной психической готовности к действию	экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

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

Физическая подготовка – это процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на общую и специальную.

2.6.1. **Общая физическая подготовка (ОФП)** предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма обучающегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

В современном спортивном тренировочном занятии общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в виде спорта баскетбол.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

Задачи общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Рекомендуется использовать разнохарактерные, разнообразные упражнения - это призвано обеспечить расширение двигательных возможностей. Необходимо учитывать закономерности переноса и взаимодействия различных качеств и навыков. Они могут быть положительными, отрицательными и нейтральными. С увеличением силы растет скорость, улучшаются координация и точность бросков баскетболистов. Положительный перенос обеспечивают близкие по структуре к основным игровым приемам навыки, совпадающие с игровым режимом мышечной работы.

Двигательные качества формируются неравномерно и не одновременно. Прирост в различные возрастные периоды неодинаков. Наивысшие достижения в силе, быстроте, выносливости достигаются в разном возрасте. Развитие двигательных качеств зависит от функционального состояния ряда систем организма. Так, выносливость в значительной мере определяется деятельностью сердечно - сосудистой, дыхательной систем, экономным расходом энергии. В этих условиях характерными для игровой деятельности являются реакция с выбором и реакция движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником и от него, замена одних приемов и действий другими и, наконец, выполнение приемов техники и осуществление тактических комбинаций при максимально быстром передвижении.

В основе методики развития быстроты передвижений лежит комплекс специальных спринтерских упражнений. Однако простое увеличение средств спринта в тренировочных занятиях на протяжении годичного тренировочного цикла через определенное время приводит к падению интереса к ним занимающихся видом спорта баскетбол и как следствие - к работе на скоростях ниже максимальной. Поэтому необходимы специфические стимуляторы проявления быстроты у баскетболистов.

Быстрота движений помимо многих факторов зависит и от степени мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку. Точное исполнение приемов с максимальной скоростью, равно как и на максимальной скорости передвижения, является очень сложным умением, т.к. в этих случаях затруднены сенсорные коррекции в ходе выполнения движений.

*Ловкость.* Имеет большое значение для баскетбола. Отличается сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями. Основным измерением ловкости считается координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения. *«Ловкие движения»* - это движения очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координации наряду с этим точно укладываемые в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки.

Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями применяются любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используют упражнения требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.

Рекомендуется применять упражнения близкие к соревновательным с различными изменениями и дополнениями, вносимыми как в технику выполнения приемов и содержание упражнений, так и в условия и обстановку осуществления их. В упражнениях учитываются наиболее распространенные в игровой деятельности чередования способов

передвижений и характер ускорений, используются также разные условия старта для партнеров по упражнению /один прыгает, второй в положении готовности к старту; один спереди, второй сзади и т.д./.

*Гибкость* - под этим понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Различают активную (проявляющуюся за счет собственных мышечных усилий/ и пассивную /проявившуюся при приложении к движущейся части тела внешних сил - силы тяжести, усилий партнера и т. д.). Пассивная гибкость всегда больше активной, и в большинстве случаев ее увеличение создает предпосылки для роста амплитуды активных движений.

Гибкость зависит от способностей мышц к расслаблению, она существенно изменяется под влиянием утомления, причем показатели активной гибкости уменьшаются, а пассивной - увеличиваются. Это связано с тем, что при утомлении мышц снижается их сила и эластичность, ухудшается способность к расслаблению. В таких мышцах раньше возникает охранительное напряжение. Под влиянием активных движений /разминка, упражнения на растягивание/ повышается эластичность и температура мышц, гибкость улучшается и, наоборот, пассивный отдых, охлаждение тела ухудшают гибкость. На гибкости, больше чем на других физических качествах, сказывается суточная периодика (в утренние часы гибкость значительно снижена).

Гибкость следует развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение необходимых движений.

**Средства общей физической подготовки** (для всех этапов подготовки).

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

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

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

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

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с предметами и без предметов, в том числе с отягощением.

**Упражнения на воспитание физических качеств, в том числе с использованием упражнений других видов спорта:**

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со отягощением: толчки, выпрыгивания, приседания.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м, со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за



лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

Упражнения типа «Полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, волейбол.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «Чехарда». Прыжки в глубину, Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500 м., 800 м., 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол, русская лапта.

**2.6.2. Специальная физическая подготовка (СФП)-** характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в виде спорта баскетбол. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

Задачи специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Под специальной физической подготовкой (СФП) понимают процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляемый в соответствии со спецификой вида спорта баскетбол и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Несмотря на общность характера игровой деятельности организма развитию физических качеств. Поэтому наряду с общим необходимо и узконаправленное развитие двигательных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Специальная физическая подготовленность способствует овладению техникой игровых приемов, повышению эффективности тактических действий, достижению спортивной формы, а также совершенствованию психической подготовленности.

Ее основная цель - максимальное развитие силы, быстроты и других физических качеств во взаимосвязи и единстве.

Для решения этой задачи используют специально подготовленные упражнения с характерным для основного упражнения напряжением, координацией, темпом и ритмом движения. Для этого более всего соответствуют упражнения технико-тактического характера, спортивные подвижные игры. Граница между ОФП и СФП достаточно условна, поскольку эффект воздействия зависит в большей степени от метода, нежели от используемого упражнения.

В современном баскетболе все большее значение приобретает высокий уровень работоспособности организма или специальная выносливость при различных режимах мышечной деятельности. Помимо того баскетбол требует проявления и других качеств, дает сопряженный метод развития при выборе тренировочных средств: скоростная выносливость, взрывная сила, ловкость.

Близость характеристик позволяет определить основную характеристику используемых для специальной физической подготовки упражнений. Для развития тех или иных качеств используют упражнения, подобранные с учетом закономерностей их проявления. Выносливость в этом отношении занимает особое место, она совершенствуется практически в каждом упражнении, где задание выполняется с некоторым напряжением и относительно долго. Определенному виду выносливости соответствуют свои упражнения. Общая (аэробная) выносливость воспитывается в упражнениях большей продолжительности (7-180мин) и умеренной интенсивности (пульс 130-180 уд). С возрастом выносливость как при статической, так и при динамической работе заметно повышается. Поскольку длительная работа ограничивается наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению. Общая выносливость - это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекающих в действие многие мышечные группы. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем и удерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время. Здесь полезны кроссы, бег на лыжах, плавание, длительных пешие переходы, бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью (продолжительность бега постепенно увеличивается с 5-8 до 25-30 мин). Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

*Специальная выносливость (игровая)* в основном обеспечивается смешанным характером (аэробно-анаэробная). Для своего совершенствования она требует довольно длительных упражнений до 150 минут переменного характера с большой, и максимальной интенсивностью /такой режим работы в кроссовом беге по сильно пересеченной местности и беге с чередованием скоростей (фартлек), в играх (подвижных и спортивных). *Анаэробная выносливость* необходима во всех действиях кратковременного скоростно-силового характера. Значение этого вида выносливости возрастает по мере повышения интенсивности игровых действий. Анаэробная мощность определяет прыгучесть, скорость бега, силу бросков.

Повышение уровня анаэробной выносливости может быть достигнуто с помощью упражнений максимальной мощности - бега в гору, стартов и ускорений, упражнений с предельными весами. Длительность их выполнения небольшая при максимальной интенсивности.

Под *скоростной выносливостью* понимают способность человека выполнять упражнения высокой интенсивности в течение заданного времени. Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течение определенного времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость характеризуется предельным временем сохранения определенной рабочей позы (стойка

защитника, стойка при выполнении челночного бега и т. д.). Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения/ предельное количество подтягиваний, приседаний на одной ноге/ или наименьшим числом движений в фиксированное время.

*Специальная быстрота.* В баскетболе успешность спортивных действий определяется быстротой простых и сложных двигательных реакций, временем скорости передвижения одиночных движений в действиях, связанных с быстротой реагирования на внешнюю ситуацию модели пред стоящего движения /потенциал готовности/, что позволяет заранее с опережением событий подготовить исполнительные механизмы и тем самым сократить время реализации двигательного действия. Опережающая предварительная настройка создает систему локальной возбудимости. Быстрота во всех специфических формах ее проявления определяется преимущественно двумя факторами: оперативностью организации и регуляции двигательного действия.

*Специальная силовая подготовка.* Силовые способности, непосредственно проявляющиеся в величине рабочего /двигательного/ усилия, обеспечиваются целостной реакцией организма, связанной с мобилизацией психических качеств функций моторной, мышечной и других физиологических систем.

Силовая тренировка с большим весом отягощения и небольшим количеством повторений мобилизует значительное число быстрых мышечных волокон, в то время как тренировка с небольшим весом и большим количеством повторений активизирует мышцы.

*Взрывная сила.* В условиях спортивной деятельности проявляется в изометрическом и динамическом режимах работы мышц, причем в последнем условии - в преодолении различного по величине внешнего сопротивления. Проявления взрывной силы в значительной степени связаны с предшествующим состоянием мышц.

*Скоростная сила* проявляется в условиях скоростных движений против относительно небольшого внешнего сопротивления и обеспечивается такими свойствами максимальных усилий, которые определяют стартовую и ускоряющую силу мышц. Для выявления качественных характеристик скоростной силы и в интересах решения проблемы СФП целесообразно рассмотреть принципиальные отношения скорости спортивных движений с быстротой как генеральной двигательной способности и силовым потенциалом мышц в зависимости от внешнего сопротивления. Связь силового потенциала со скоростью рабочего движения, выполняемого против внешнего сопротивления, обнаруживает незначительную степень увеличения величины внешнего сопротивления.

К средствам СФП относятся упражнения, которые, во-первых, соответствуют соревновательному упражнению по режиму работы организма; во - вторых содержат тренирующие воздействия, чтобы повысить тот уровень функциональных возможностей, которым организм уже располагает; в третьих, обеспечивает необходимую энергетическую базу для совершенствования технико-тактического мастерства.

Выполнение соревновательного упражнения в тренировке с максимальной интенсивностью усилий и высокой скоростью представляется важным средством системы СФП. Практически при подборе средств СФП следует руководствоваться принципом динамического соответствия, согласно которому они должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц, вовлекаемым в работу, амплитуде и направлению движения, скорости движения. Исходя из некоторых критериев, определяется исходное положение, величина внешнего сопротивления и другое.

Повторный метод предусматривает выполнение упражнений с высоким уровнем той или иной качественной характеристики движения. Поэтому общее количество повторений упражнения регламентируется моментом заметного снижения эффективности движения в связи развивающимся утомлением. Пауза отдыха между повторениями должна быть достаточной для восстановления работоспособности организма до такого оптимального

состояния, при котором возможно качественное выполнение упражнения. В системе подготовки спортсмена повторный метод реализует, как правило, развивающую направленность тренирующих воздействий на организм и повышает текущий уровень его функциональных возможностей.

**Круговой метод** является вариантом интервального метода. Он отличается от последнего более разносторонним воздействием на организм за счет использования упражнений различной тренирующей направленности и меньшей интенсивностью мышечной работы. Он способствует главным образом повышению, совершенствованию функциональных возможностей различных мышечных групп и активности морфологических перестроек в организме.

**Сопряженный метод** выражает методическую идею единства специальной технической и тактической подготовки спортсменов. Эта идея реализуется подбором таких средства и способов их выполнения, которые обеспечивают возможность одновременного решения задач СФП совершенствования элементов спортивной техники. При этом средства СФП подбираются на основе принципа динамического соответствия.

**Метод моделирования соревновательной деятельности** предусматривает интенсификацию режима работы лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировке за счет максимального приближения его на определенных этапах годового цикла к условиям, характерным для соревнований. Суть метода выражается в целостном выполнении соревновательного упражнения на высоком, но освоенном спортсменом, уровне интенсивности и с учетом условий и правил соревнований. Такой прием оказывает на организм воздействие, адекватное соревновательному воздействию, и позволяет эффективно решать задачи СФП, а также технического, тактического и психологического совершенствования спортсмена.

**Контрольный метод СФП** сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку к этому режиму. В контрольном методе выполняются целостное упражнение, его упрощенный вариант, упражнение, близкое ему по двигательной структуре функциональных возможностей. Такое упражнение должно быть стандартным по характеру движений и условиям выполнения, что дает возможность наблюдать динамику работоспособности и функциональных реакции организма спортсмена во времени.

В отличие от известных в практике прикидок, где оценивается лишь результат, контрольный метод предусматривает регистрацию комплекса наиболее существенных функциональных характеристик.

### **Средства специальной физической подготовки**

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 м до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и

сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук. Имитация броска. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с отягощением в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок («Игра в городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке и с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков ловли, передачи, бросков, ведения с правильной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.6.3. Под **технической подготовкой** следует понимать степень освоения лицами, проходящими спортивную подготовку, системы движений (техники вида спорта баскетбол), соответствующей особенностям вида спорта баскетбол и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Средствами технической подготовки являются общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения. Все применяемые упражнения не должны отличаться от соревновательного упражнения по своим структурным признакам. В процессе технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работа по формированию двигательных умений и навыков, связанных с выполнением соревновательного действия.

*Двигательное умение* – это способность выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о его технике, при значительной концентрации внимания и наличии соответствующих двигательных предпосылок.

В процессе спортивной тренировки двигательные умения несут вспомогательную функцию и используют в случаях, когда необходимо освоить подводящие упражнения для следующего разучивания более сложных двигательных действий и когда необходимо добиться простого освоения техники соответствующих двигательных действий для последующего формирования двигательных навыков.

Техническая подготовка тесно связана с физическими, психическими, тактическими возможностями лиц, проходящих спортивную подготовку, а также конкретными условиями внешней среды, в которой выполняется спортивное действие.

### ***I. Техника нападения***

1. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приемами нападения.

2. Владение мячом: ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; прием голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приемами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).

3. Ведение мяча: проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнеру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения;

дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

### ***II. Техника защиты***

1. Передвижения (сочетание передвижений, стоек с техническими приемами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приемами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки).

2. Овладение мячом (отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Распределение технической подготовки по годам обучения представлено в Таблице № 13. Содержание программного материала по технической подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных занятиях представлено в Таблице № 10.

**2.6.4. Тактическая подготовка** – процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов и со способами их выполнения.

Тактическая подготовленность предполагает создание целостного представления о поединке, применение рациональных приемов борьбы и собственных действий с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации и др.

Различают общую и специальную тактическую подготовку.

Общая подготовка направлена на овладение тактическими приемами, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная подготовка предусматривает овладение тактическими действиями, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника.

#### ***I. Тактика нападения***

1. Индивидуальные действия: выбор места для применения технических приемов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учетом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учетом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнерами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

#### ***II. Тактика защиты***

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнеру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учетом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учетом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнерами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учетом конкретного противника.

3. Командные действия: зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Распределение тактической подготовки по годам обучения представлено в Таблице №13. Содержание программного материала по технической подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, на тренировочных занятиях представлено в Таблице № 11 и № 12.

#### 2.6.5. Теоретическая подготовка – это процесс приобретения знаний.

Распределение теоретической подготовки по годам обучения представлено в Таблице №13. Темы теоретической подготовки по годам обучения раскрыты в Таблице № 25

Таблица № 25

Теория	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
История развития вида спорта баскетбол	Возникновение игры. Этапы развития баскетбола. Эволюция правил игры в баскетбол и ее влияние на развитие техники и тактики игры.	Создание ФИБА. Состояние и развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.	Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.	Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Присвоение судейских категорий. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие	Правила избранных видов спорта баскетбол, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта. Основы спортивной подготовки Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного



ответственность за такое противоправное влияние			влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
Основы спортивной подготовки	Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия утренней гимнастикой, составление комплексов утренней гимнастики.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки, соревновательных нагрузок. Индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
Необходимые сведения о строении и функции организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение.	Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма. Влияние занятий физической культурой и спортом на	Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма человека.

		<p>центральную нервную систему и обмен веществ в организме.</p> <p>Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Органы чувств: слух, зрение. Органы чувств.</p>	
<p>Гигиенические знания, умения и навыки</p>	<p>Общие сведения о гигиене и санитарии.</p> <p>Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.</p> <p>Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.</p> <p>Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обливание, обтирание, душ, баня, купание) и естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), использование их для закаливания организма спортсмена, правила их применения.</p> <p>Гигиенические требования к питанию спортсменов.</p>	<p>Личная гигиена: уход за телом (кожей), волосами, ногтями, полостью рта, зубами, ногами; гигиена одежды и обуви, повседневной и спортивной.</p> <p>Гигиеническое значение естественных факторов природы (воздух, солнце, вода); режим питания. Гигиена одежды и обуви, жилища, мест занятий; общий уход за телом, сон; вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора.</p> <p>Гигиена жилищ и мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений.</p> <p>Гигиена сна, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена.</p> <p>Режим тренировок и отдыха. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Основные принципы построения питания, чувство сытости, питьевой режим. Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера.</p> <p>Профилактика вредных привычек. Простудные</p>	<p>Личная гигиена. Гигиена мест занятий спортом: температура воздуха, влажность, освещение и вентиляция помещений.</p> <p>Режим дня во время соревнований. Гигиена сна, его значение для восстановления организма спортсмена.</p>

		заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.	
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	Общий режим дня. Закаливание организма спортсмена. Гигиена сна, его значение для восстановления организма спортсмена	Режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.	Режим дня во время соревнований. Гигиена сна, его значение для восстановления организма спортсмена. Режим тренировок и отдыха. Пищевые отравления и их профилактика. Основные принципы построения питания. Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотики, длительное пребывание перед экраном телевизора, компьютера. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма спортсмена. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной профилактики
Основы спортивного питания	нет	Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Требования к питанию: количество и качество продуктов питания, разнообразие - сочетание растительных и животных компонентов. Водный режим. Основные принципы построения спортивного питания: чувство сытости, режим	Понятие о спортивном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Водный режим. Основные принципы построения спортивного питания. Понятия о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от

		питания, питьевой режим. Понятия о калорийности, усвояемости пищи. Энергозатраты спортсмена. Роль спортивного питания в физическом развитии юного спортсмена. Правильный режим питания для спортсмена. Режим питания во время соревнований и учебно-тренировочного сбора.	энергозатрат, значение отдельных пищевых веществ и витаминов. Энергозатраты спортсмена. Режим питания во время соревнований и учебно-тренировочного сбора.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке.	Перечень оборудования и инвентаря в баскетболе, требования безопасности. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	Требования безопасности к оборудованию и инвентарю в баскетболе. Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и инвентарю. Правила хранения и использования спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная экипировка баскетболиста
Требования техники безопасности при занятиях видом спорта баскетбол	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Профилактика спортивного травматизма.	Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Общие требования к отдыху при	Требования техники безопасности до начала, вовремя и после занятий. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

		регулярных занятиях спортом.	
Антидопинговые мероприятия	нет	Процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у лиц, проходящих спортивную подготовку Таблица №27	Процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у лиц, проходящих спортивную подготовку Таблица №27

### 2.6.6. Техничко- тактическая (интегральная) подготовка

Задачи технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

#### Средства интегральной подготовки.

Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике), упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды лиц, проходящих спортивную подготовку, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных лиц, проходящих спортивную подготовку.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень тренировочных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в тренировочных играх и установок в календарных.

### 2.7. Рекомендации по организации психологической подготовке

Психологическая подготовка- это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у лиц, проходящих спортивную подготовку свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Психологическое воздействие на юных баскетболистов осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент направлен на распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением лиц, проходящих спортивную подготовку, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде подготовки преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий лиц, проходящих спортивную подготовку.

## **2.8. Планы применения восстановительных средств**

Восстановление организма лица, проходящего спортивную подготовку - это совокупность физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают переход организма от рабочего уровня к исходному (до рабочего) состоянию.

К воздействиям, обеспечивающим восстановление работоспособности у лиц, проходящих спортивную подготовку, относятся:

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочном этапе и старше при увеличении соревновательных режимов тренировки применяются медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, фармакологические средства, массаж, русская парная баня, сауна. (Таблица № 26)

Таблица № 26

**Восстановительные средства общего воздействия для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства**

Восстановительные средства	Месяцы											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Сауна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Массаж, самомассаж	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Витаминизация	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

**2.9. План антидопинговых мероприятий**

Максимальной возможностью при проведении антидопинговой профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у лиц, проходящих спортивную подготовку и их внедрение в тренировочный процесс.

Антидопинговая профилактика в учреждении включает в себя:

- овладение лицами, проходящими спортивную подготовку, общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- овладение лицами, проходящими спортивную подготовку, конкретными знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Задачи антидопинговой профилактики:

- способствовать осознанию лицами, проходящими спортивную подготовку, актуальности проблемы допинга в спорте;
- способствовать проявлениям нравственных качеств «Фейр - плэй» (англ. *fair play* - приблизительный перевод «честная игра») - свод этических и моральных законов, основанных на внутреннем убеждении индивидуума о благородстве и справедливости в спорте. Принципы фейр-плей включают в себя:
  - *уважение к сопернику*;
  - *уважение к правилам и решениям судей* - принимать все решения судей и оспаривать их корректно в отдельном порядке;
  - *допинг* и любое искусственное стимулирование не может быть использовано
  - *равные шансы* - все спортсмены на старте соревнований могут одинаково рассчитывать на победу;
  - *самоконтроль спортсмена* - сдерживая свои эмоции, уметь адекватно воспринимать любой исход поединка. Данные принципы формируют *спортивное поведение* и отрицают победу любой ценой;

- овладению лицами, проходящими спортивную подготовку, знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- овладению лицами, проходящими спортивную подготовку, основ Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- овладению лицами, проходящими спортивную подготовку, навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования лиц, проходящих спортивную подготовку.

Антидопинговая профилактика в учреждении включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у лиц, проходящих спортивную подготовку. Реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера с тренировочного этапа спортивной подготовки. Значительная часть отведенных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, диспансерные исследования лиц, проходящих спортивную подготовку.

Распределение материала по годам спортивной подготовки, осуществляется тренерами самостоятельно.

Таблица № 27

### План антидопинговых мероприятий

Наименование тем	Всего часов	В том числе	
		лекционных	практических
1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте 1.1. Основы управления работоспособностью юного баскетболиста 1.2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике 1.3. Фармакологическое обеспечение подготовки юного баскетболиста к соревнованиям	7	2	5
2. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.1. Характеристика допинговых средств и методов 2.2. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 2.3. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций	7	2	5
3. Антидопинговая политика и ее реализация 3.1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; 3.2. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; 3.3. Руководство для лиц, проходящих спортивную подготовку	7	2	5
<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>15</b>



## *1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте*

### *1.1. Основы управления работоспособностью спортсмена*

#### *Лекционные занятия*

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения.

Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Органные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

#### *Практические занятия*

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

### *1.2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике*

#### *Лекционные занятия*

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизирующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминopodobные вещества; ноотропы и психостимуляторы; антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием: кристаллические аминокислоты (Б-формы); актопротекторы.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

#### *Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

### *1.3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям*

#### *Лекционные занятия*

Фармакологическое обеспечение этапов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление - пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолжности; ликвидация роста количества свободных радикалов; восстановление после соревнований - выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

#### *Практические занятия*

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

### *2. Профилактика применения допинга среди спортсменов*

#### *2.1. Характеристика допинговых средств и методов*

#### *Лекционные занятия*

Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

#### *Практические занятия*

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

#### *2.2. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов*

#### *Лекционные занятия*

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса - часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта - описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

#### *Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

### *2.3. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций*

#### *Лекционные занятия*

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса — часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта — обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

#### *Практические занятия*

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

### *3. Антидопинговая политика и ее реализация*

#### *3.1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика*

##### *Лекционные занятия*

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.

##### *Практические занятия*

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

#### *3.2. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля*

##### *Лекционные занятия*

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам и последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля. Допинг-контроль для животных, участвующих в спортивных соревнованиях.

##### *Практические занятия*

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

#### *3.3. Руководство для спортсменов*

##### *Лекционные занятия*

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление.

Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

#### *Практические занятия*

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену: 1) Антидопинговый кодекс; антидопинговые правила; 2) субстанции, запрещенные в виде спорта баскетбол; 3) процедурные правила допинг-контроля; 4) положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

### **2.10. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все лица, проходящие спортивную подготовку, должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

Лица, проходящие спортивную подготовку, последовательно осваивают следующие навыки и умения:

1. построение группы и подача основных команд на месте и в движении;
2. составление конспекта и проведение разминки в группе;
3. определение и исправление ошибок в выполнении приемов у лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. проведение тренировочных занятий в младших группах под наблюдением тренера;
5. составление конспекта и проведение тренировочного занятия;
6. проведение подготовки команды лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям;
7. осуществление руководства командой лиц, проходящих спортивную подготовку, на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивают следующие навыки и умения:

1. составление положения о проведении первенства учреждения по баскетболу;
2. ведение протокола игры;
3. участие в судействе тренировочных игр совместно с тренером;
4. проведение судейства тренировочных игр в поле (самостоятельно);
5. участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в качестве секретариата;
6. судейство игры в качестве судьи в поле.

Выпускники учреждения должны получают звание «Судья по спорту». На этапе спортивной специализации организовывается специальный семинар по подготовке общественных судей. Участники семинара сдают зачет по теории и практике. Присвоение звания «Судья по спорту» производится приказом директора по учреждению.

### План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
<b>Тренировочный этап</b>												
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				
Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочного занятия			+	+		+						
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+			+	+					
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
<b>Этап совершенствование спортивного мастерства</b>												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+						+	+			
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+			+	+					
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований								+	+	+		
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований									+	+	+	

### Раздел 3. Система контроля и зачетные требования

#### **3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол**

Система контроля и зачетные требования содержат в себе конкретные критерии подготовки спортсменов, прошедших индивидуальный отбор на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Критерии для лиц, проходящих спортивную подготовку, определяются с учетом гендерных и возрастных особенностей, а также особенностей влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол (Таблица № 29).

**Влияние физических качеств  
и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол**

<b>Физических качеств и телосложения</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

*3- значительное влияние, 2- среднее влияние, 1- незначительное влияние*

**3.2. Требования к результатам реализации программы спортивной  
подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Достижение результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол на каждом этапе спортивной подготовки дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

3.2.1. На этапе начальной подготовки у лиц, проходящих спортивную подготовку, должен быть:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформирован широкий круг двигательных умений и навыков;
- освоена основа техники по виду спорта баскетбол;
- всесторонне гармонично развиты физические качества;
- укреплено здоровье спортсмена;

В рамках прохождения этапа начальной подготовки должен быть осуществлен отбор перспективных юных спортсменов, способных осваивать требования программы при дальнейших занятиях по виду спорта баскетбол.

3.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- стабильная реализация сформированного ранее знания, умения и навыка в соревновательных условиях;
- формирование правильной спортивной мотивации, в том числе мотивации к здоровому образу жизни и сохранению собственного здоровья.

3.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- профессиональное отношение к тренировочной и соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### **3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, на всех этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке и тактической подготовке, для чего проводится прием контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и тактической подготовке. Прием контрольных нормативов проводится в сентябре и мае текущего тренировочного года.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку:

- лица, проходящие спортивную подготовку, выполнившие контрольные требования по программе за тренировочный год, на основании протоколов контрольных испытаний и приказа директора переводятся на следующий этап спортивной подготовки;
- лица, проходящие спортивную подготовку, не сдавшие в полном объеме требования контрольных-нормативов на основании приказа директора остаются на том же этапе спортивной подготовки;
- лица, проходящие спортивную подготовку, пропустившие 2/3 учебного времени за год по независящим от них обстоятельствам, не могут быть переведены на следующий этап подготовки.

Лица, проходящие спортивную подготовку должны сдать все контрольные нормативы, при этом учитываются и спортивные достижения лиц, проходящих спортивную подготовку, наличие спортивного разряда.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся видом спорта баскетбол и текущий учет - на протяжении всего периода спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы лиц, проходящих спортивную подготовку, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце тренировочного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки занимающихся по виду спорта баскетбол позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

Контрольные нормативы Таблицы № 30- 32.

### **3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**Нормативы общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для зачисления в группы на этапе начальной подготовки ЭНП-1,2 и 3 годов обучения**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Таблица № 31

**Нормативы общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ЭНС-1, 2 и ЭУС-3, 4, 5 годов обучения**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
3	Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
		Бег 600 м (не более 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа



**Нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для зачисления в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства ЭСС-1 и 2 годов обучения**

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 212 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
3	Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 232 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)
		Бег 600 м (не более 2 мин 02 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 18 с)
4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
5	Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Методы выполнения контрольных нормативов на этапах спортивной подготовки:**

- **бег 20 метров** - при команде «НА СТАРТ» – спортсмен занимает исходное положение у стартовой линии, сильная нога ставится вплотную к стартовой линии, другая нога ставится чуть сзади, вес тела распределен равномерно на обе ноги, руки опущены, взгляд направлен в сторону дистанции.

При команде «ВНИМАНИЕ» - спортсмен наклоняет туловище вперед, переносит вес тела на впереди стоящую ногу согнув ее до 90<sup>0</sup>, сзади стоящая нога слегка выпрямлена, руки согнуты в локтях под 90<sup>0</sup>, голова слегка опущена вниз, взгляд направлен на 3 – 5 м вперед.

По команде «МАРШ» - спортсмен выполняет бег на 20 метров, от стартовой линии по прямой на максимально возможной скорости пересекая финишную линию.

От стартовой до финишной линии судья замеряет время в секундах.

Норматив не засчитывается при двух фальстартах.

- **прыжок в длину с места** - спортсмен занимает исходное положение стоя, ноги на ширине плеч, пальцы ног позади стартовой линии. Согнув ноги в коленях, взмахивая руками назад, отталкивается как можно сильнее и делает прыжок. Старается приземлиться на ноги как можно дальше.

От стартовой линии до точки касания коврика или мата судья замеряет расстояние.

Тест выполняется один раз.

- **прыжок вверх с места** - Основная стойка, руки опущены. Спортсмен плавно сгибает ноги в коленях, слегка наклоняет туловище вперед отводя руки немного назад и резко

отталкиваясь ногами от пола, со взмахом обеих рук выполняет прыжок в верх на максимальную высоту.

Высота прыжка измеряется в сантиметрах и составляет разницу между начальной и конечной цифрами на ленте.

Норматив не засчитывается при отсутствии измерения.

- **челночный 40-секундный бег на дистанцию 28 м** - при команде «НА СТАРТ» – спортсмен становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад.

По команде «ВНИМАНИЕ», слегка сгибая обе ноги, спортсмен наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Плечи при этом нужно опустить вниз, руки, согнутые в локтях, отвести одну вперёд, другую назад. Вперед выводится рука, противоположная выставленной ноге. Взгляд направлен несколько вперед в сторону дистанции. Допустимо опираться рукой о пол.

По команде «МАРШ» энергично оттолкнуться от грунта впереди стоящей ногой, одновременно вынести вперёд маховую ногу и начать бег.

Стартовый разгон после старта и очередного поворота осуществляется широкими стремительными шагами и чередуется с резким торможением в конце каждого 28 метрового отрезка при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени согнуты больше, чем при беге, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Судья фиксирует прохождение спортсменом максимального расстояния в метрах за 40 с.

Норматив не засчитывается при отсутствии измерения.

- **бег 600 м**- выполняется с высокого старта на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух занимающихся. Результат фиксируется в минутах и секундах. Разрешается только одна попытка.

## 4. Список литературных источников

### 4.1. Основной

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова – М. : 1997 г. – 186 с.
2. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А. М. Грасис – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1967 г. - 112 с.
3. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2006 г. - 144 с.
4. Егоров, А. В. Психологическая подготовка баскетболистов // Молодой ученый. - 2015 г. - №8 С. 428-430.
5. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.- Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
6. Железняк, Ю.Д. Баскетбол: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов и др. – Москва : 1984 г. - 150 с.
7. Костикова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2002 г. – 235 с.
8. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. / Ф. Линдберг – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1971 г. - 278с
9. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский - 3-е издание, стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007 г. - 336 с.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю. М. Портнова. – М. : 2004 г.
11. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. - 15-е издание / В. С. Родиченко и др. - М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2005 г. – 246 с.
12. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю. Д. Железняка, Портнова Ю.М. - Москва: Издательский центр «Академия», 2002 г. – 356 с.
13. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов вузов / Под редакцией Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова – М. : Издательский центр «Академия», 2004 г. – 400 с.
14. Чернов С.В. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. / С. В. Чернов, Л. В. Костикова, С. Г. Фомин – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 2009 г. – 137 с.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / под редакцией Е. Р. Яхонтова, – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г. – 236 с.
16. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е. Р. Яхонтов, - Санкт-Петербург, 2008 г. - 163 с.
17. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / Е.Р Яхонтов, - Санкт-Петербург: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000 г. - 58 с.

### 4.2. Дополнительный

1. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. // Современный баскетбол. Под редакцией В.В. Белаш, - г. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.

2. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. / О. Е. Лихачев, С. Г. Фомин, С. В. Чернов, А. В. Мазурина, - Москва-Смоленск, 2011. – 186 с.

3. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. / В. Луничкин, С. Чернов, С. Чернышев, - М. : - 2002 г. – 92 с.

4. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. / А. И. Сидякин, Е. Я. Гомельский, - М. : - 2010 г. – 89 с.

#### Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

3. Приказ Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 года № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

4. Приказ №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 г.

#### 4.3. Интернет - ресурс

1. Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2014. — 40 с. — 978-5-7996-1175-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65915.html>.

2. Библиотека учебной информации [Электронный ресурс] URL: <http://www.kyrgator.com.ua>.

3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>.

4. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс] <http://www.wada-ama.org>.

5. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Годик, А.П. Скородумова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2010. — 336 с. — 978-5-9718-0470-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9861.html>

6. Демидкина И.А. Организация проведения учебно-тренировочных занятий по физической подготовке баскетболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Демидкина. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2014. — 158 с. — 978-5-9585-0573-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29788.html>

7. Козин В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Козин, А.А. Гераськин. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 140 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65011.html>

8. Золотавина И.В. Техника и тактика игры в баскетбол. Основы обучения и совершенствования [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И.В. Золотавина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 152 с. — 978-5-4486-0131-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70784.html>.
9. Золотухин А.Н. Защита в современном баскетболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / А.Н. Золотухин, И.И. Мартыненко. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 122 с. — 978-601-04-0360-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/58658.html>.
10. Зданович О.С. Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.С. Зданович. — Электрон. текстовые данные. — Соликамск: Соликамский государственный педагогический институт, 2013. — 68 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47883.html>.
11. Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] / В.А. Лепёшкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2013. — 100 с. — 978-5-9718-0694-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/40769.html>
12. Луценко С.А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.А. Луценко. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с. — 978-5-8179-0122-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29982.html>.
13. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс] URL: <http://www.olympic.org>.
14. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
15. Международной федерации баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.fiba.com>.
16. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] URL: <http://www.roc.ru>.
17. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>.
18. Роуз Ли Баскетбол чемпионов [Электронный ресурс] : основы / Ли Роуз. — Электрон. текстовые данные. — М. : Человек, 2014. — 272 с. — 978-5-906131-22-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27545.html>.
19. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.basket.ru>.