

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу»
Администрации городского округа Мытищи Московской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «СПОР по баскетболу»
А.Н. Годзинский
2017 года



Программа спортивной подготовки
по виду спорта «Баскетбол»

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по баскетболу, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. № 114.

Городской округ Мытищи
Московская область
2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-7
Глава 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	2-37
<i>1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....</i>	8-10
<i>1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса спортивной подготовки.....</i>	10
<i>1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....</i>	10-11
<i>1.4. Режимы тренировочной работы.....</i>	11-12
<i>1.4.1. Общие требования к организации тренировочного процесса.....</i>	12-14
<i>1.4.2. Правила приема и обучения на этапе начальной подготовки.....</i>	14-15
<i>1.4.3. Система отбора.....</i>	15-23
<i>1.4.4. Общая продолжительность и объемы спортивной подготовки по годам обучения.....</i>	23
<i>1.4.5. Перечень тренировочных сборов.....</i>	24-25
<i>1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....</i>	25
<i>1.5.1. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков.....</i>	25-26
<i>1.5.2. Преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у занимающихся.....</i>	26-28
<i>1.6. Предельные тренировочные нагрузки.....</i>	28-29
<i>1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....</i>	29-31
<i>1.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....</i>	31-32
<i>1.9. Структуру годичного цикла.....</i>	32-35
<i>1.10. Управление спортивной тренировкой.....</i>	35-37
Глава 2 . МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	37-54
<i>2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....</i>	37-38
<i>2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....</i>	38-39
<i>2.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....</i>	39-41
<i>2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки.....</i>	41-49
<i>2.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....</i>	49-51
<i>2.6. Планы применения восстановительных мероприятий.....</i>	51-52
<i>2.7. Планы антидопинговых мероприятий.....</i>	52-53
<i>2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....</i>	53-54
Глава 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	54-62
<i>3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....</i>	54-55
<i>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.....</i>	55-56
<i>3.3. Контрольно-переводные тесты и упражнения.....</i>	56-59
<i>3.4. Описание контрольных упражнений.....</i>	59-62
Глава 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	62-64

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 года № 114), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации.

Общее описание вида спорта .

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом. Эта игра , по мнению специалистов в области спорта , является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития .

Баскетбол – игра коллективная, успех в которой зависит от слаженных действий и взаимопонимания игроков , что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в тоже время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений.

Целесообразность действий спортивной команды определяется , прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов . Для достижения высокого спортивного результата, в быстро меняющихся игровых ситуациях, баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов , эффективно использовать их в игре . Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков , уровне развития физических качеств , состоянии здоровья и интеллекта игроков . Участвуя в соревнованиях , баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков , множество рывков (до 120-150) и остановок . Передвижение на высокой скорости сочетается на высокой скорости с передачами и бросками мяча в корзину . Сущность игры будет раскрыта неполно , если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы . Знание всех сторон , характеризующих деятельность баскетболистов , помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы и модельные характеристики , на достижении которых должен быть направлен тренировочный процесс .

Характеристика баскетбола , как средства физического воспитания.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел популярность в связи с экономической доступностью игры , высокой эмоциональностью , большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека .

Для неё характерны разнообразные движения : ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперником. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Многообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений , а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления

здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры .

Отличительные особенности баскетбола.

Отличительными особенностями баскетбола являются :

- 1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи .
- 2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества. Привычки подчинять свои действия интересам коллектива .
- 3) Соревновательный характер . Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы .
- 4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры . Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации .
- 5) Высокая эмоциональность . Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки. Удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность .
- 6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи , учитывая изменяющуюся обстановку , не только самостоятельно определяет , какие действия ему необходимо выполнять , но и решает , когда и каким способом ему действовать .
- 7) Этичность игры . Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если её рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач .

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки , для успешного управления им необходима такая организация , которая давала бы

максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого применения их на практике. Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

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

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

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

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизация форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения результатов подготовки игроков основного и молодежного составов сборных команд РФ;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Структура системы многолетней подготовки

Многолетний период подготовки занимающихся состоит из этапов:

Подготовка занимающихся проводится в 4 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития

занимающихся , зачисляемых в ту или иную группу . По завершению спортивной подготовки на этапе занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития , общей физической подготовленности и переводятся на следующий этап . Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической и технической подготовки , участие в финальном этапе Первенства России , а также занятие призовых мест Первенства субъекта является основным критерием перевода занимающегося на следующий этап подготовки .

На всех этапах подготовки перевод занимающегося в группу следующего года производится на основании выполненных нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики .

Порядок зачисления занимающихся в группы спортивной подготовки , перевод из одной группы в другую оформляется приказом руководителя учреждения . Максимальный возраст занимающихся , проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства , не ограничивается .

Отдельно выделены группы спортивно-оздоровительного этапа, в которых проводится предварительный отбор к I этапу подготовки (начальной). В эти группы принимаются дети с 7 -8 лет.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом ;
- укрепление здоровья, закаливание организма ;
- обучение основным приемам и технике игры ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств ;
- отбор для зачисления на этап начальной подготовки.
- организовать обучение учащихся так, чтобы создать условия для самовыражения, самоопределения, саморазвития;
- сформировать систему нравственных, эстетических взаимоотношений в коллективе детей и взрослых.

1) Этап начальной подготовки.

В группу начальной подготовки принимаются дети 8-10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка , но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки .

Задачи этапа :

- отбор детей, имеющих способности к занятиям баскетболом ;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом ;
- укрепление здоровья, закаливание организма ;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ;
- обучение основным приемам и технике игры ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств ;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола .

2) Тренировочный этап (спортивной специализации) .

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

Задачи этапа :

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости , ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности ;

- повышение уровня технической , тактической и психологической подготовки ;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями ;
- индивидуализация подготовки ;
- определение игрового амплуа на 4 году обучения ;
- формирование спортивной мотивации ;
- укрепление здоровья ;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу ;

3) Этап совершенствования спортивного мастерства .

Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке , имеющие первый спортивный разряд .

Задачи этапа :

- повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов ;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства ;
- совершенствование психологической подготовки ;
- сохранение здоровья ;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях ;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства .

4) Этап высшего спортивного мастерства .

Группа комплектуется из числа занимающихся , прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выполнивших нормативы , либо перешедших из других СДЮСШОР , СШОР города Москвы и Московской области , имеющих разряд не ниже 1 спортивного .

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

Основные формы тренировочного процесса .

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего , в форме тренировочных занятий , имеющих определенную структуру и распределенных по времени . Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях . Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности .

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные , специализированные , комплексные), содержанию учебного материала (теоретические , практические). Основной формой являются урочные практические занятия , проводимые под руководством тренера , согласно расписания , которое составляется с учетом режима учебы занимающихся , а также исходя из материальной базы .

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки Мытищинского муниципального бюджетного учреждения « Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - ФССП). В данной Программе отражены все этапы , виды и направления спортивной подготовки , определены цели, задачи, планируемые результаты , содержание тренировочного процесса .

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства спорта России от 10.04.2013 г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол .
- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ , нормативные акты , регламентирующие работу спортивных школ .

Программа **определяет основные направления и условия спортивной подготовки** спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в Мытищинском муниципальном бюджетном учреждении « Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» и **является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.** Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Программа **содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

На основании нормативной части Программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки групп , в зависимости от этапов подготовки , и индивидуальные планы . Программа содержит контрольные нормативы , определяющие уровень развития двигательных качеств , позволяющие объективно оценивать способности занимающихся для данного вида спорта .При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, психической напряженности, координационной сложности . Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения , соотношением средств подготовки и величины , структуры тренировочных и соревновательных нагрузок .

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта *баскетбол*, максимальные объёмы тренировочной нагрузки по годам обучения и их соотношение по разделам спортивной подготовки . представлены в таблице 1.

Таблица 1

Приложение к федеральному стандарту

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь срок обучения	7	15-25
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6–12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол .

Таблица 2
Приложение к федеральному стандарту

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Тактическая, теоретическая, психологическая, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся. Соревновательная деятельность ориентирует занимающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах.

Участие в соревнованиях занимающихся регламентируется годовыми календарными планами, утвержденными Управлением по физической культуре и спорту Администрации городского округа Мытищи, Московской Областной Федерацией Баскетбола, Российской Федерацией Баскетбола, Министерством физической культуры и спорта Московской области, Министерством спорта Российской Федерации.

Все учащиеся в течении года принимают участие в соревнованиях различного уровня и направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, при наличии соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации участников по положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол.

Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательный период позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях.

Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы.

Таблица 3
Приложение к федеральному стандарту

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 – 3	1 - 3	3 – 5	3 - 5	5 – 7	5 – 7
Отборочные	-	-	1 – 3	1 - 3	1 – 3	1 – 3

Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

1.4. Режимы тренировочной работы.

Организация тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу» осуществляется в течение года. Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель и 6 недель рассчитываются в условиях тренировочных сборов, а также по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе на тренировочных сборах. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены, но не должны превышать 50% от ее планируемых базовых величин.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией Школы по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель для всей спортивной школы (таблица 4).

Таблица 4

Годовой план подготовки Мытищинской «СШОР по баскетболу»

№ П.п.	Разделы	Спортивно-оздоровит. этап	Начальная подготовка	Тренировочный этап					Совершенствовани е спортивного мастерства			Высшего спортивног о мастерства	Итого часов	
				1	1	2-3	1	2	3	4	5			1
Периоды обучения на этапах подготовки														
		1	1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период	
Максимальная недельная нагрузка в часах														
		6	6	8	10	12	14	16	18	20	24	24	28	
Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах														
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	
Максимальная наполняемость групп (чел.)														
		25	25	25	24	24	24	24	24	20	20	20	12	
Минимальная наполняемость групп (чел.)														
		15	15	12	6	6	6	6	6	6	6	6	1	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	8	12	24	24	30	38	38	41	41	41	309
2.	Общая физическая подготовка	75	75	107	108	128	134	81	82	97	71	71	161	1115
3.	Спец. физическая подготовка	67	67	77	72	91	102	102	112	128	132	132	159	1174
4.	Техническая подготовка	77	77	107	108	132	151	157	187	207	224	224	258	1832
5.	Тактическая подготовка	36	36	33	64	67	87	121	142	160	290	290	278	1568
6.	Интегральная подготовка в т.ч. контрольные игры	-	-	20	70	70	88	147	169	192	244	244	289	1533
7.	Контрольные и переводные нормативы	9	9	10	10	24	32	30	30	30	30	30	30	265
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	14	20	26	26	26	30	30	30	212
9.	Медицинское обследование и восстановит. мероприятия	-	-	6	6	6	6	42	42	42	42	42	42	276
Количество часов за 46 недель :		276	276	368	460	552	644	736	828	920	1104	1104	1288	8280
Количество часов на														

тренировочных сборах:	-	36	48	60	72	84	96	108	120	144	144	168	1080
Количество часов за 52 недели :	276	312	404	520	624	728	832	936	1040	1248	1248	1456	9624

1.4.1. Общие требования к организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам подготовки. В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней тренировки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап спортивно-оздоровительный (СО).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 7-8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справку), а также в эти группы временно переводятся спортсмены, получившие серьезные травмы и занимающиеся по индивидуальному тренировочному плану в период восстановления.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- обучение основным приемам и технике игры;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор для зачисления на этап начальной подготовки.
- организация обучения для создания условий для самовыражения, самоопределения, саморазвития;
- формирование системы нравственных, эстетических взаимоотношений в коллективе детей и взрослых.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся спортивно-оздоровительных групп Учреждения в возрасте 8-10 лет и желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справку) и выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Задачи 1 этапа – этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Обучение основным приемам технических действий.
5. Овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

Тренировочный этап (спортивной специализации)

Группы на данном этапе формируются на конкурентной основе из занимающихся в возрасте от 10-16 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнившие контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки) по

общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Задачи 2 этапа – этапа спортивной специализации.

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса Подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)

Группы формируются из спортсменов, выполнивших 1 взрослый спортивный разряд и кандидатов в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамике прироста показателей и результатов соревновательной деятельности.

На 3 этапе спортивного совершенствования мастерства решают задачи:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд.
2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.
3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
4. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Зачисляются перспективные спортсмены высокой квалификации, имеющие звания: кандидат в мастера спорта России, мастер спорта России, мастер спорта международного класса, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации. Требования к возрасту занимающихся на данном этапе спортивной подготовки не ограничены.

Среди задач этого этапа можно выделить следующие:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

2.1.2. Правила приема и обучения в спортивную школу на всех этапах спортивной подготовки.

Условия приема

1. В Мытищинскую «СШОР по баскетболу» в спортивно-оздоровительные группы принимаются дети, достигшие возраста не менее 7 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра поликлиники по месту жительства.
2. Группы начальной подготовки комплектуются из числа обучающихся спортивно-оздоровительных групп и желающих заниматься баскетболом, прошедших тестирование по физической подготовке (таблица 5), разработанное для кандидатов на зачисление в спортивные школы по баскетболу, согласно требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Таблица 5

Тесты по физической подготовке при поступлении детей в спортшколу.

№	Контрольные нормативы
---	-----------------------

	Контрольные упражнения	7 – 8 лет		9 лет		10 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	Девочки
1.	Бег 20 м (сек)	4,5	4,7	4,4	4,6	4,3	4,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	130	115	140	125	150	140
3.	Прыжок в высоту с места (см)	24	20	28	23	31	27

Для зачисления в школу необходимо иметь следующие документы :

- Заявление родителей (законных представителе);
 - Медицинская справка о состоянии здоровья ребенка , выданная лечебным учреждением по месту жительства ;
 - Протокол сдачи контрольных тестов (заполняется тренером);
 - Договор на оказание услуг по спортивной подготовке в двух экземплярах (выдается тренером);
3. Прием спортсменов на все последующие этапы спортивной подготовки (в тренировочные группы , группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке , разрядных требований , предусмотренных программой и наличия вышеуказанных документов .

По решению учредителя в организации, осуществляющие спортивную подготовку, в том числе спортивные школы, допускается зачисление для прохождения спортивной подготовки на этапах высшего спортивного мастерства или совершенствования спортивного мастерства лиц старше 17 лет. Порядок финансирования расходов на подготовку данных спортсменов определяется решением учредителя.

Условия обучения

- Тренировочные занятия начинаются в соответствии с планом работы тренировочной группы , проводятся по тренировочным планам , рассчитанным на 46 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, тренировочных сборов и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха .

- Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год , но не более одного раза на данном этапе или могут быть отчислены по решению тренерского совета спортивной школы .

- Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета на основании, представленных тренером , протоколов контрольно-переводных нормативов и обуславливается стажем занятий спортсмена , уровнем его общей, специальной и физической подготовленности , состоянием здоровья , уровнем спортивных результатов и игровой практики .

3.1.3. Система отбора.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки спортивная школа использует систему спортивного отбора , представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов .

Система отбора включает :

- а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и девочек с целью ориентирование их на занятия спортом ;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол ;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях ;

1.4.4. Общая продолжительность и объемы спортивной подготовки по годам обучения

На основании нормативной части программы в спортивном учреждении разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором Мытищинского муниципального бюджетного учреждения «СШОР по баскетболу».

Программа составлена для каждого этапа подготовки с учетом его специфики и возрастных, морфофункциональных особенностей спортсменов. Программный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки спортсменов высокого класса. На тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования спортивного мастерства планирование годовичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы решением администрации спортивной школы и тренерского состава. (Таблицы 6- 16)

Годовой план подготовки **Таблица 6**
для спортивно-оздоровительных групп (6 часов в неделю)

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь - Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	12
2.	Общая физическая подготовка	7	7	6	7	8	6	8	6	8	10	75
3.	Спец. физическая подготовка	4	6	4	5	6	6	6	6	9	10	67
4.	Техническая подготовка	7	5	8	6	8	6	8	6	7	12	77
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	6	4	5	4	5	10	36
6.	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Итого :		24	24	24	24	30	24	30	24	30	42	276

Годовой план подготовки **Таблица 7**
для групп начальной подготовки 1 года (6 часов в неделю)

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь - Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	12
2.	Общая физическая подготовка	7	7	6	7	8	6	8	6	8	10	75
3.	Спец. физическая подготовка	4	6	4	5	6	6	6	6	9	10	67
4.	Техническая подготовка	7	5	8	6	8	6	8	6	7	12	77
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	6	4	5	4	5	10	36
6.	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	9
Итого :		24	24	24	24	30	24	30	24	30	42	276

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

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь - Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	8
2.	Общая физическая подготовка	9	10	9	9	12	9	11	8	10	19	107
3.	Спец. физическая подготовка	7	7	7	7	9	7	13	7	9	10	77
4.	Техническая подготовка	9	10	8	9	11	10	10	8	11	16	107
5.	Тактическая подготовка	2	3	3	2	4	3	3	3	4	7	33
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	1	1	2	1	2	2	2	2	2	4	20
7.	Контрольные и переводные нормативы	3	-	-	2	-	-	-	-	4	-	10
8.	Медицинское обследование	-	-	2	1	1	-	-	3	-	-	6
Итого :		32	32	32	32	40	32	40	32	40	56	368

Годовой план подготовки**Таблица 9****для групп тренировочного этапа 1 года (10 часов в неделю)**

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	-	-	2	-	2	2	12
2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	11	10	12	9	11	18	108
3.	Спец. физическая подготовка	6	7	5	6	9	7	8	7	8	11	72
4.	Техническая подготовка	9	9	9	9	11	10	12	10	11	18	108
5.	Тактическая подготовка	6	6	6	7	8	6	8	5	7	8	64
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	5	6	5	6	8	7	7	5	8	11	70
7.	Контрольные и переводные нормативы	2	-	-	2	2	-	-	-	2	2	10
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
9.	Медицинское обследование	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	6
Итого :		40	40	40	40	50	40	50	40	50	70	480

Годовой план подготовки**Таблица 10****для групп тренировочного этапа 2 года (12 часов в неделю)**

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	24
2.	Общая физическая подготовка	11	12	9	11	12	10	12	13	12	23	128
3.	Спец. физическая подготовка	8	8	8	8	11	9	10	9	10	25	91
4.	Техническая подготовка	12	11	9	10	14	9	15	7	10	10	132
5.	Тактическая подготовка	6	6	7	8	9	7	8	7	10	10	67
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	6	6	7	6	9	7	9	7	9	8	70
7.	Контрольные и переводные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	14
9.	Медицинское обследование	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Итого :		48	48	48	48	60	48	60	48	60	84	552

Годовой план подготовки **Таблица 11**
для групп тренировочного этапа 3 года (14 часов в неделю)

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	2	5	24
2.	Общая физическая подготовка	13	13	9	11	15	10	14	11	14	24	134
3.	Спец. физическая подготовка	9	10	8	10	13	9	10	6	10	17	102
4.	Техническая подготовка	13	12	12	13	15	11	18	14	19	24	151
5.	Тактическая подготовка	8	8	10	8	11	10	9	5	9	9	87
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	6	7	7	8	9	9	10	9	10	13	88
7.	Контрольные и переводные Нормативы	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	32
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
9.	Медицинское обследование	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	6
Итого :		56	56	56	56	70	56	70	56	70	98	644

Годовой план подготовки **Таблица 12**
для групп тренировочного этапа 4 года (16 часов в неделю)

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь - Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	-	30
2.	Общая физическая подготовка	7	6	6	8	12	7	6	7	8	14	81
3.	Спец. физическая подготовка	9	8	8	9	12	8	12	6	11	19	102
4.	Техническая подготовка	11	13	12	12	16	14	20	14	20	25	157
5.	Тактическая подготовка	11	12	11	11	14	11	13	10	10	18	121
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	14	13	12	12	13	11	15	10	17	30	147
7.	Контрольные и переводные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
9.	Медицинское обследование и восстановительн. мероприятия	4	4	7	4	4	4	4	7	4	-	42
Итого :		64	64	64	64	80	64	80	64	80	112	736

Годовой план подготовки **Таблица 13**
для групп тренировочного этапа 5 года (18 часов в неделю)

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь - Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	4	3	4	4	5	4	5	4	5	1	38
2.	Общая физическая подготовка	8	7	6	8	12	7	6	7	8	14	82
3.	Спец. физическая подготовка	11	11	11	11	13	8	12	6	11	22	112
4.	Техническая подготовка	17	15	14	16	20	16	20	16	22	28	187
5.	Тактическая подготовка	15	13	13	12	16	13	14	12	14	21	142
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	19	14	12	12	14	14	20	14	20	34	169
7.	Контрольные и переводные Нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
9.	Медицинское обследование и восстановител. мероприятия	4	4	7	4	4	4	4	7	4	-	42

Итого	72	72	72	72	90	72	90	72	90	126	828
-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----

Годовой план подготовки **Таблица 14**
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года
(20 часов в неделю)

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь - Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	3	3	4	4	5	4	5	4	5	1	38
2.	Общая физическая подготовка	9	9	8	10	14	9	10	7	7	14	97
3.	Спец. физическая подготовка	12	12	12	12	15	10	13	10	12	20	128
4.	Техническая подготовка	18	18	18	20	26	16	20	16	22	33	207
5.	Тактическая подготовка	15	15	14	13	16	15	18	14	17	23	160
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	14	14	12	12	14	16	24	16	27	43	192
7.	Контрольные и переводные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
9.	Медицинское обследование и восстановител. мероприятия	4	4	7	4	4	4	4	7	4	-	42
Итого :		80	80	80	80	100	80	100	80	100	140	920

Годовой план подготовки **Таблица 15**
для групп этапа совершенствования спортивного мастерства 2-3 года
(24 часа в неделю)

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь - Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	3	3	4	4	5	4	5	4	5	4	41
2.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	5	7	7	4	10	22	71
3.	Спец. физическая подготовка	12	13	12	13	15	10	13	10	13	21	132
4.	Техническая подготовка	21	20	21	21	29	17	22	17	23	33	224
5.	Тактическая подготовка	24	24	24	24	29	25	33	26	32	49	290
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	22	22	18	20	27	23	30	22	27	33	244
7.	Контрольные и переводные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
9.	Медицинское обследование и	4	4	7	4	4	4	4	7	4	-	42

	восстановител. мероприятия											
Итого :		96	96	96	96	120	96	120	96	120	168	1104

Годовой план подготовки **Таблица 16**
для групп этапа высшего спортивного мастерства (28 часов в неделю)

№	Разделы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь - Август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	3	3	4	4	5	4	5	4	5	4	41
2.	Общая физическая подготовка	12	12	10	12	15	16	20	16	19	29	161
3.	Спец. физическая подготовка	14	14	12	14	17	13	19	13	20	23	159
4.	Техническая подготовка	24	24	23	23	32	21	25	18	24	44	258
5.	Тактическая подготовка	23	23	24	23	28	24	30	24	30	49	278
6.	Интегральная подготовка в т.ч контрольные игры	26	26	27	26	33	24	31	24	32	41	289
7.	Контрольные и переводные нормативы	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
9.	Медицинское обследование и восстановител. мероприятия	4	4	7	4	4	4	4	7	4	-	42
Итого :		112	112	112	112	140	112	140	112	140	196	1288

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по баскетбол .

Основными формами осуществления спортивной подготовки по баскетболу являются:

1. Групповые тренировочные и теоретические занятия ;

Тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности , достижения профессионального совершенства в овладении техническими , тактическими , физическими и другими видами подготовки баскетболиста , повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов , направленного формирования качеств и свойств их личности .

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

Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине , направленности , координационной сложности , психической напряженности .

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения ,соотношением средств подготовки и величины , структуры тренировочных и соревновательных нагрузок .

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

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

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

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

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

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств занимающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование свойств личности.

К основным методам психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, разъяснения, методы моделирования ситуации через игру.

2. Работа по индивидуальным планам на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

План должен раскрыть конкретную систему годичной тренировки, составленную применительно к индивидуальным особенностям спортсмена. Такой план составляется, желательно вместе с учеником, на основе вашего общего плана-программы. Минимальное звено в такой программе – микроцикл недельный (или с другим числом дней) с указанием его преимущественной направленности. Программа может быть сделана поурочно, с распределением на каждый день содержание подготовки: средства, методы и нагрузки в двух-трех разовых занятиях, соревнования, восстановительные мероприятия, активный отдых, гигиенические процедуры и другие компоненты тренировки. Поурочный план – это конкретная основа для реализации, соотносящая с изменяющимся состоянием спортсмена, ростом его специальной подготовленности и её компонентов, режимом питания, обеспечением восстановительными средствами, внешними условиями для тренировок и др. необходимо осуществлять тесную связь личных планов тренировки с групповыми планами занятий. Чтобы воздействия спортивной подготовки, развивающие и

Совершенствующие организм ваших учеников, его психическую сферу давали наилучший эффект, они должны строго соответствовать их силам и возможностям, способностям воспринимать и усваивать тренировочные нагрузки. Для проведения занятий на

этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

3. Тренировочные сборы.

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

4. Медико-восстановительные мероприятия.

Любая нагрузка требует восстановления затрат . Сегодня тренировочная работа и восстановление – равные по значению стороны приобретения спортивной подготовленности . Со значительным увеличением нагрузок в современном спорте и требовании адаптации к ним возросло и внимание к восстановлению. Главное условие для эффективного восстановления - отдых в его разных видах . Способность восстанавливаться во время работы - чрезвычайно важная сторона подготовленности спортсмена . Этому способствуют отсутствие у спортсмена излишних психических и мышечных напряжений в упражнениях , расслабление , биомеханическая целенаправленность и экономичность движений .Важную роль в подготовке спортсмена играют медико- биологические средства восстановления .Это : физиотерапия, гидротерапия, бальнеотерапия, питание, фармакология и их комплексное применение . Физиотерапия включает в себя многие средства . среди них огромное значение имеет спортивный массаж . Он ускоряет процессы восстановления , делает мышцы более эластичными и работоспособными , положительно влияет на центральную нервную систему и внутренние органы . каждого спортсмена надо научить основным приемам самомассажа и ежедневно делать его после тренировки или незадолго до сна.Тепловые процедуры для всего организма (парная баня или сауна) также используются в целях восстановления . Применение тепловых процедур местного воздействия (по назначению врача) восстанавливает работоспособность в отдельных суставах и мышцах , прогревания повязками или аппликациями с парафином, лечебной грязью .Также как средство полного расслабления мышц и отдыха всего организма используют посещение и проведение отдельных занятий в бассейне .

Контроль состояния здоровья занимающихся осуществляется дважды в год (во врачебно-физкультурном диспансере), оценивается состояние здоровья , физического здоровья , физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей .

На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки , уточняются объемы и интенсивность нагрузок , сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике , восстановительным мероприятиям и лечению .

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

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять :

- принципы построения рационального питания , его режимы , нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и меры по профилактике заболеваний ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний ;
- симптомы утомления и переутомления ;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями .

5.Тестирование и контроль.

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложившую социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов. Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность занимающихся на всех этапах спортивной подготовки.

6.Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Соревнования , как важнейшая составная часть спортивной подготовки , используется в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся . Они являются составной частью интегральной подготовки , дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовки в единую систему , направленную на достижение высоких спортивных результатов . Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку , которая в процессе тренировочных занятий является непосильной .

7. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки и имеет большое воспитательное значение. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по баскетболу и участвовать в судействе соревнований.

3.1.4. Перечень тренировочных сборов

Таблица 16/1

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	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, но 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.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1.5.1. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков.

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

Согласно научным исследованиям возраста делятся на:

- младший 7 – 10 лет;
- подростковый 11 – 14 лет;
- юношеский 15 – 18 лет.

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

Подростковый возраст (11 – 14 лет). Основная особенность этого периода связана с процессом полового созревания, развертывающимися именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость. Преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

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

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу пред рабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности.

Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях, необходимо обеспечить постепенную активацию функций организма – «вработывание» (в подготовительной части), использовать

повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

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

В первую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития занимающихся .

Во вторую группу входят подготовительные специальные упражнения , предназначенные для развития физических качеств .

К третьей группе относятся соревновательные упражнения . Например , бег на длинные и короткие дистанции , передачи мяча на скорость , передвижения приставными шагами , передвижения скрестным шагом и т.д.

К четвертой группе относятся подвижные игры .

3.1.2. Преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у занимающихся.

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

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей .В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств , и тренер должен способствовать их воспитанию , давая нагрузки специальной направленности .

В таблице 16 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств , общие для всех детей и подростков . Однако необходимо учитывать , что в баскетбольные группы перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности . Прежде всего это высокорослые дети . Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания , и по нарастанию физических способностей .

Кроме того , у мальчиков , а тем более у юношей , имеются большие различия в становлении физических кондиций . Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс .

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Мальчики (8-13 лет)

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

Девочки (8-13 лет)

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

Условные обозначения :

+++ - значительное влияние ;

++ - среднее влияние ;

+ - незначительное влияние.

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

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

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

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах , можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений , повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков . Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений , то сначала следует выполнять упражнения , развивающие точность , затем быстроту в сочетании с точностью . Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений . Нужно ставить перед занимающимися такие задачи , решение которых не затрудняет освоение техники .

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования . На этапе начальной подготовки занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде .

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

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми баскетболистами . Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела , быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности .

1.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Таблица 18

Объем тренировочной нагрузки в группах отделения баскетбола по годам обучения

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Максимальный объем подготовки (час) Кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период обучения	6
Этап начальной подготовки	1-й год	6
	2-й год	8
	3-й год	8
Тренировочный этап (спортивной специализации)	1-й год	10
	2-й год	12
	3-й год	14
	4-й год	16
	5-й год	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	20
	свыше года	24
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	28

Общегодовой объём тренировочной нагрузки , предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы) , начиная с тренировочного этапа свыше двух лет подготовки может быть сокращен не более чем на 25 %.

Пределные тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки приведены в *таблице 19*.

Таблица 19

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровит. этап	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		1 -й	2-3-й	1 -й	2-й	3 -й	4-й	5 -й	1-й	2- 3-й	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	20	24	28
Количество тренировок в неделю	2 – 3	2 – 4*	3 - 4	4 – 5	4 - 6	5 - 6	6 – 7*	6 – 7*	7 – 8**	7 – 10**	10-11**
Общее количество часов в год	276	276	368	460	552	644	736	828	920	1104	1288
Общее количество тренировок в год	92-138	92-184	138-184	184-230	184-276	230-276	276-322	276-322	322-368	368-460	460-506

* На этапах НП и ТЭ допускается уменьшение количества тренировок в неделю при сохранении общего количества работы с группами в неделю. (Количество тренировок в неделю зависит от предоставленного времени собственных и арендуемых баз, в том числе на безвозмездной основе).

**На этапах ССМ и ВСМ количество тренировок и часов в неделю включает индивидуальные тренировки, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях.

1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта приведены в *таблицах 20,21*.

Таблица 20

Приложение к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			

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
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
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

Таблица 21

Спортивная экипировка и инвентарь , передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования		Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства

				К О Л И Ч Е С Т В О	срок эксплуата ции (лет)	К О Л И Ч Е С Т В О	срок эксплуата ции (лет)	КО Л И Ч Е С Т В О	срок эксплуата ции (лет)	К О Л И Ч Е С Т В О	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	назани- мающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
2.	Гольфы	пар	на зани- мающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на зани- мающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на зани- мающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
5.	Кроссовки для баскетбола	пар	на зани- мающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Кроссовки для легкоатлетиче- ские	пар	на зани- мающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Майка	штук	на зани- мающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
8.	Носки	пар	на зани- мающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9.	Полотенце	штук	на зани- мающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
10.	Сумка спортивная	штук	на зани- мающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	компл- ект	на зани- мающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	компл- ект	на зани- мающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	компл- ект	на зани- мающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
14.	Футболка	штук	на зани- мающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
15.	Шапка спортивная	штук	на зани- мающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на зани- мающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
17.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на зани- мающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

**1.8. Требования к количественному и качественному составу групп
подготовки.**

Таблица 22

Численный состав и возраст занимающихся на всех этапах подготовки баскетболиста высокого класса, минимальные и максимальные объёмы тренировочной нагрузки и выполнение нормативных требований по годам обучения.

Год подгот овки	Возраст занимающихся	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Нормативные требования
Спортивно-оздоровительный этап					
	7-15	15 - 25	2-3	6	Выполнение норм по физ. и тех. подготовки для зачисления в группу НП-1 .
I. Этап начальной подготовки					
1- год	8-9	15 - 25	2 – 4**	6	Выполнение норм по физ. и тех. подготовки (не менее 30% всех видов)
2 - год	8-10	15 - 25	3 – 4	8	Выполнение норм по физ. и тех. Подготовки (не менее 30% всех видов)
3 - год	10-11	15 - 25	3 – 4	8	Выполнение норм по физ. и тех. Подготовки (не менее 40% всех видов)
II. Тренировочный (этап спортивной специализации)					
Год подгот овки	Возраст занимающихся	Кол-во человек в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Нормативные требования
1- год	11*-12	12 - 20	4 – 5	10	Выполнение норм по физ. и тех. подготовки (не менее 50% всех видов)
2 - год	12 – 13	12 - 20	4 – 6	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП Выполнение норм не менее 60% всех видов
3 - год	13 - 14	12 - 20	5 – 6	14	Выполнение нормативов ОФП, СФП Выполнение норм не менее 70% всех видов
4 - год	14 - 15	12 - 20	6 – 7**	16	Выполнение нормативов ОФП, СФП Выполнение норм не менее 80% всех видов
5 - год	15 - 16	12 - 20	6 – 7**	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП Выполнение норм не менее 90% всех видов
III. Этап совершенствования спортивного мастерства					
1- год	15 - 16	6 - 12	7 – 8***	20	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1 спортивного разряда и требований ЕВСК
2 - год	16 лет и старше	6 - 12	8 – 9***	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1 спортивного разряда и требований ЕВСК
3 - год	16 лет и старше	6 - 12	9 - 10***	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1 спортивного разряда и требований ЕВСК
IV. Этап высшего спортивного мастерства					
Весь период	17 лет и старше	1 - 2	10-11***	28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда не ниже КМС и требований ЕВСК

*В соответствии с контрольно-переводными нормативами перспективные занимающиеся могут быть переведены на тренировочный этап с 11 лет, с учётом участия в соревнованиях субъекта Российской Федерации .

** На этапах НП и ТЭ допускается уменьшение количества тренировок в неделю при сохранении общего количества работы с группами в неделю. (Количество тренировок в неделю зависит от предоставленного времени собственных и арендуемых баз, в том числе на безвозмездной основе).

***На этапах ССМ и ВСМ количество тренировок и часов в неделю включает индивидуальные тренировки, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях .

1.9. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является

распределение программного материала по этапам спортивной подготовки , годам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования .

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки . Каждый макроцикл содержит 3 этапа. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап(общеподготовительный , специально-подготовительный) , предсоревновательный , соревновательный и переходный .

1.9.1. Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

Подготовительный этап

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки , обучение базовым приемам игры (см. п. 2.5)

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

Общеподготовительный этап

Задачи этапа : обучение новому материалу (см. п. 2.5) повышение функциональных возможностей . Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне . Количество тренировок в неделю составляет 2 – 4 . Длительность этапа составляет три-шесть недельных микроциклов . в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности .

Специально-подготовительный этап

Задачи этапа : увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке . На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча , бросков и т.д. Количество тренировок в неделю составляет 2 – 4 . Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры) .

Предсоревновательный этап

Задачи этапа : увеличение объёма игровой направленности , повтор пройденного материала (см. п.2.5).Количество тренировок в неделю составляет 2-4 . Длительность этапа составляет три недельных микроцикла . В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности .

Соревновательный этап

В соревновательном микроцикле первого года обучения – проводятся 3-5 подвижных игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха . Длительность этапа составляет один недельный микроцикл .

Переходный период

Задачи переходного периода : полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок . Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление .

Длительность этапа от двух до двенадцати недель микроцикла.

3.1.2. Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации

Подготовительный этап

Основной задачей этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки , который позволит выйти на уровень результатов , запланированный на соревновательный период .

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

Обще подготовительный этап

Задачи этапа : обучение новому материалу (см. п. 2.5) повышение функциональных возможностей , совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам . Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне .Количество тренировок в неделю составляет 7-11 . Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла . В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи этапа : системность нагрузок по физической и технической подготовке . На данном этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки .Количество тренировок в неделю составляет 7-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контр. игры).

Предсоревновательный этап

Задачи этапа : увеличение объёма игровой направленности , повтор пройденного материала (см. п.2.5). На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку .Количество тренировок в неделю составляет 7-11 . Длительность этапа составляет три–пять недельных микроцикла . В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности .

Соревновательный этап

Задачи этапа : повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях . В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный период

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

3.1.3. Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства

Подготовительный этап

Основной задачей этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки , который позволит выйти на уровень результатов , запланированный на соревновательный период .

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

Общеподготовительный этап

Задачи этапа : обучение новому материалу (см. п. 7.3.), повышение функциональных возможностей , совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам . Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне .Количество тренировок в неделю составляет 7-11 . Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла . В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи этапа : системность нагрузок по физической и технической подготовке . На данном этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки .Количество тренировок в неделю составляет 7-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контр. игры).

Предсоревновательный этап

Задачи этапа : увеличение объёма игровой направленности , повтор пройденного материала (см. п. 2.5). На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку .Количество тренировок в неделю составляет 7-11 . Длительность этапа составляет три–пять недельных микроцикла . В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности .

Соревновательный этап

Задачи этапа : повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях .В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный период

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

3.10. Управление спортивной тренировкой

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и основным структурным блокам планирования .

Управление спортивной подготовкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки ,перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач , организация тренировочного процесса .

В управление спортивной тренировкой входит :

- Планирование тренировочного процесса ;
- Текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности ;
- Обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана , так и в способы их реализации).

В практике баскетбола принято различать многолетнее , перспективное , годичное и текущее планирование .

Многолетнее планирование обычно охватывает в среднем 12-15 лет предусматривает последовательно этапы отбора и обучения , базовой тренировки и спортивного совершенствования .

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл , основу которого составляет календарь соревнований . Исходя из него , определяются задания по годам , распределение тренировочных средств , динамика тренировочных и соревновательных нагрузок , определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В годовом плане более детально определяются задачи , средства , методы периодов подготовки , динамика тренировочных и соревновательных нагрузок , организация тренировочного процесса.

Текущее планирование составляют месячные , недельные циклы , которые называются мезоциклами и микроциклами .

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает :

- Учет и анализ проделанной работы по журналам тренера , по графикам

тренировочных нагрузок и др.;

- Оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена;
- Оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (анализов);
- Оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- Самоконтроль спортсмена;
- Врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами – специалистами.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. В рамках перспективного планирования, тренеры в спортивной школе распределяют свою работу на один соревновательный сезон, продолжительность которого составляет от 6 до 10 месяцев, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель (мезоцикл) и, конечно, на каждое тренировочное занятие (микроцикл). Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки варьируются как по объему так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, независимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства. Соотношение мезо- и микроциклов выстраивается в соответствии с планом основных соревновательных стартов и поставленных тренером задач.

В спортивных играх используются следующие мезоциклы: втягивающие (плавный рост интенсивности нагрузок), базовые (основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональный потенциалы организма спортсмена), ударные (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), стабилизирующие (для устранения выявленных изъянов и усовершенствования слабых сторон подготовленности спортсмена).

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3-4 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовленности решаются только специализированными баскетбольными средствами.

Подготовка к соревнованиям предусматривает моделирование во всех деталях нагрузки и напряжения, присущих предстоящей соревновательной деятельности. Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах.

В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования , как важнейшая составная часть спортивной подготовки , используется в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся . Они являются составной частью интегральной подготовки , дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовки в единую систему , направленную на достижение высоких спортивных результатов .

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку , которая в процессе тренировочных занятий является непосильной .

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетний процесс спортивной подготовки подчинен общим закономерностям тренировочной деятельности . необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации , совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства .

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками . следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок , оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки .

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень , характерный для высшего спортивного мастерства . Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки занимающихся . Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах . В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается , а интенсивность возрастает .

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки , используется в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся . Они являются составной частью интегральной подготовки , дающей возможность объединить технико-тактическую , физическую, психологическую подготовку в единую систему , направленную на достижение высоких спортивных результатов . Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку , которая в процессе тренировочных занятий является непосильной .

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся , задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические и практические). Основной формой являются урочные практические занятия , проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся , а также исходя из материальной базы .

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий баскетболом и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки.) Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований :

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой ;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале ;
- использовать во время проведения инвентарь , который не может травмировать занимающихся ;
- организовать занятия так , чтобы исключить возможность травматизма ;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности с отметкой в журнале учета работы группы ;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном и тренажерном залах) ;
- перед занятием выяснять самочувствие занимающихся ;
- приступить к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе ;

2.2.Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж ;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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 тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе. Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебных, тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Тренерский контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий/, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

Задачи тренерского контроля :

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок ;
- определение различных сторон подготовленности занимающихся ;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат ;
- оценка поведения занимающегося на соревновании ;

Основными методами тренерского контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние годы значительно повысилось значение организации медицинского и Тренерского контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой занимающегося.

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья,

физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.
- Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.
- Оценка общей и специальной тренированности.
- Текущее и перспективное планирование тренировочных занятий.
- Выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминация, сауна, массаж, рациональное питание).

В педагогическом контроле применяются:

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований.

Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится в Учреждении в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление её с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- наблюдение;
- тестирование

Важнейшим дополнением к тренерскому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования занимающихся до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер консультируется со спортивным врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивной школы.

В Учреждении врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера. Именно там обучающиеся получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности. Текущие медицинские обследования проводятся спортивным врачом в лицензированном медицинском кабинете Учреждения. Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.

Кинезиологическую диагностику состояния мышечной системы проводят массажисты до тренировочного занятия, в ходе и по окончании его, а также на различных этапах восстановления. Алгоритм диагностики мышечной системы разработан непосредственно в Учреждении...

Биохимический контроль осуществляется во время проведения УМО и в ходе тренировочных сборов.

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

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена, поставленных на сезон задач и т.п. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Теоретическая подготовка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с баскетболом, но и знаний по истории развития физкультурно-спортивного движения, самой игры баскетбол, медико-биологической и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, она связана с остальными разделами подготовки, как элемент практических занятий. Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса или беседы. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнований, правил поведения, этики и морали, тактике и др.)

	СО этап	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й	
Физическая культура и спорт в России.	+	+	+	+								
Состояние и развитие баскетбола в России.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Режим юного спортсмена	+	+	+	+	+	+	+					
Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.			+	+	+	+	+	+	+			
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.			+	+						+	+	
Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	+	+	+	+			+	+				
Профилактика травматизма в спорте.	+		+	+			+	+				
Общая характеристика спортивной тренировки.										+	+	+
Планирование и контроль подготовки.										+	+	+
Основы техники игры и техническая подготовка.				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Основы тактики игры и тактическая подготовка.						+	+	+	+	+	+	+
Физические качества и физическая подготовка юного спортсмена.				+	+	+	+	+	+			
Спортивные соревнования.					+	+	+	+	+			
Спортсмены против допинга										+	+	+
Восстановительные средства и их роль в системе подготовки										+	+	+
Правила по мини-баскетболу.		+	+	+								
Правила по баскетболу					+	+	+	+	+			
Официальные правила			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ФИБА .												
Установка на игру и разбор результатов .					+	+	+	+	+	+	+	+

Практические занятия

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

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

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются :

- Прочное освоение технических приемов баскетбола;
- Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы ;
- Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности ;

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

Эффективность средств технической подготовки во многом зависят от методов тренировки . В процессе подготовки используются общепринятые методы физического воспитания : практические , словесные, наглядные .

Таблица 22

Программный материал практических занятий для всех этапов спортивной подготовки.

	СО этап	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства			
		<i>Год обучения</i>										
		1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й	ВСМ	
Прыжок толчком двух ног	+	+	+									
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+									
Остановка прыжком	+	+	+	+								
Остановка двумя шагами		+	+	+								
Повороты вперед		+	+									
Повороты назад		+	+									
Приставные шаги	+	+	+	+								
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 двумя руками от плеча (с отскоком)		+	+								
Передача 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			+	+							
Передачи мяча двумя руками (встречные)			+	+	+						
Передачи мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+					
Передачи мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+				
Передачи мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху			+	+							
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 мяча под ногой				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом 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 отскоком 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 (добивание)							+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита				+	+	+					
Броски в корзину одной рукой				+	+	+	+				

с места											
Броски в корзину одной рукой в движении			+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой с 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			+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактический раздел программы

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка решает конкретные *педагогические задачи* :

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества).
2. В процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на площадке.
4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа баскетболиста.
6. Сформировать умение эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
7. Развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность противника.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Тактика нападения

Действия игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-2-й	ВСМ
Выход для получения мяча	+	+	+							
Выход для отвлечения мяча	+	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
«Отдай мяч и выйди»	+	+	+	+						
Наведение		+	+	+	+	+	+	+		

Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	
Заслон				+	+	+	+	+	+	
Треугольник				+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмёрка				+	+	+	+	+	+	+
Скрестный выход					+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального					+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игры в численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Тактика защиты

Действия игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-2-й	ВСМ
Противодействие получению мяча	+	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+							
Противодействие атаке корзины	+	+	+						+	+
Подстраховка		+	+							
Система личной защиты		+	+							
Противодействие атаке корзины				+	+	+	+	+		
Переключение				+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание					+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+	
Против малой восьмёрки					+	+	+	+	+	+
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					+	+	+	+	+	

Интегральный раздел программы, контрольные и календарные игры.

1. Этап начальной подготовки.

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).

- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
- Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.
- Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч.
- Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения).
- Командные действия.
- Многократное выполнение технических приемов.
- Перемещения в сочетании с действиями с мячом.
- Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях.
- Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
- Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
- Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
- Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

2. Тренировочный этап 1 – 2 года обучения .

- Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.
- Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела.
- Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.
- Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.
- Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание.
- Поточное выполнение технических приемов.
- Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
- Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.
- Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

3. Тренировочный этап 3 - 5 года обучения .

- Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения – доставание подвешенного мяча.

- Прыжки, преодоление сопротивления резинового эспандера – передача мяча.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
- Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).
- Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).
- Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
- Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4x4, 3x3, 2x2, 4x3, 2x3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

4. Этап Спортивного совершенствования мастерства .

- Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.
- Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
- Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
- Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.
- Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
- Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.
- Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

2.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком

уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств занимающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, разъяснения, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) Общая психологическая подготовка;
- 2) Специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) Психологическая защита в конкретном соревновании;

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «колов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой. Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок, при общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игрока.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной микросреды в команде, хотя это постоянно осуществляется в

тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписи игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средствами регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения:

- 1) Я полностью контролирую свое поведение;
- 2) Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть;
- 3) Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился;
- 4) В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше;
- 5) Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно;
- 6) Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня;
- 7) Мое сильное тело и мозг едины;
- 8) Моя команда едина;
- 9) Я представляю себя счастливым и успешным;
- 10) Я представляю нашу команду счастливой и успешной;

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
2. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;
3. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая игровая готовность занимающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних

и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы .

2.6.Планы применения восстановительных мероприятий

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок , выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий . Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок . Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер , включает в себя различные средства , при применении которых нужно учитывать возраст , спортивный стаж

квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов .

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств . Восстановительные средства делятся на четыре группы : педагогические , психологические, гигиенические и медико-биологические .

Педагогические средства являются основными , так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными . Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия , способствующего стимуляции восстановительных процессов , рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла .

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства восстановления в тренировочном процессе :

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки ;
- рациональное построение тренировочного занятия ;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности ;
- разнообразии средств и методов тренировки ;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой ;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности ;
- изменение пауз отдыха , их продолжительности ;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле ;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла ;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок ;
- упражнения для активного отдыха и расслабления ;
- дни профилактического отдыха .

Психологические средства восстановления :

- создание положительного эмоционального фона тренировки ;
- переключение внимания , мыслей, отвлекающие мероприятия ;
- разъяснения;
- психорегулирующая тренировка;

Специальное психологическое воздействие , обучение приемам психорегулирующей тренировки . При этом возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся , в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов . Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов .

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятиям, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства

- душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин.;
- душ прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 градусов и продолжительностью 2-3 мин.;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежании травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при проявлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стречинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

8.7. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование

нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 13 апреля 2011 г. № 307 находится в Минюсте на регистрации) и «Перечни допинговых средств и методов, запрещенных к использованию в спорте», соответствующие Запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства (приказ Минспорта России от 7 апреля 2011 г. № 277, зарегистрирован в Минюсте России 24 мая 2011 г. № 20839).

Антидопинговое обеспечение занимающихся в спортивной школе включает в себя антидопинговые мероприятия : допинг-контроль, образовательные мероприятия – беседы, лекции и т.п.

8.8. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки и имеет большое воспитательное значение .

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора , помощника судьи , секретаря , самостоятельного судейства . Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должно хорошо знать правила соревнований по баскетболу и участвовать в судействе соревнований .

В течении всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований . Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их . Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований .

По тренировочной работе надо освоить следующие навыки и умения :

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении .
2. Составить конспект и провести разминку в группе .
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера .

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения :

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнованиях по баскетболу .
2. Знать правила заполнения протокола .
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером .
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно) .
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата .
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата .

секретариата .

3. Система контроля и зачетные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделении баскетбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годового цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

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

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

3.9. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.

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

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

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

Критерии оценки на тренировочном этапе:

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

Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно – технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских соревнованиях и Международных соревнованиях.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступлений во Всероссийских и Международных соревнованиях;
- число спортсменов, входящих в состав женских команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги;
- число спортсменов, вошедших в сборные команды России.

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

- показанный результат;
- занятое место;
- выполненный разряд.

3.10. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На спортивно-оздоровительном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

По завершении спортивно-оздоровительного этапа подготовки занимающиеся обязаны :

Знать :

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены ;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила подвижных игр;

Уметь

- выполнять стойку баскетболиста;
- играть в подвижные игры ;
- остановку прыжком;
- выполнять бросок по кольцу ;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места;
- передвигаться приставными шагами;
- владеть техникой ведения мяча по прямой;

2. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

По завершении начального этапа подготовки занимающиеся обязаны :

Знать :

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- правила личной гигиены ;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков России;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы) ;

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры ;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу ;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- передвигаться в защитной стойке;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- играть по правилам мини-баскетбола .

3. 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;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

По завершении тренировочного этапа занимающегося обязаны :

Знать :

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.
- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА;
- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек ;
- жесты судей, заполнение технического и игрового протоколов .

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.
- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам ;
- выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля ;
- применение персональной защиты;
- играть в условиях, приближенных к соревнованиям ;

4. 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;
- сохранение здоровья спортсменов.

5. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

По завершении этапов совершенствования спортивного мастерства и этапы высшего спортивного мастерства :

Знать :

- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу;
- основные положения законов Российской Федерации в области физической культуры и спорта ;
- медико-восстановительные мероприятия ;

Уметь :

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности;
- ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника ;
- бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника ;
- точно передавать мяч с сопротивлением защитника ;
- играть в численном большинстве ;
- играть в нападении через центрального , без центрального ;
- играть в системах личной защиты, зонной защиты , смешанной защиты, личного и зонного

3.11. Контрольно-переводные тесты и упражнения .

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности , двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами , их стабильности и эффективности , недочетов в системе планирования нагрузок . Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения , что позволяет получить результаты , отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса , а также динамику роста или снижения этих показателей .

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке , составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в *таблицах 23,24,25,26*

Таблица 23

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ , СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Название упражнения	НП – 1 7 – 8 лет	НП – 2 8 – 9 лет	НП – 3 9 – 10 лет

	юноши	Девушки	Юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 20 метров(сек)	4,5	4,7	4,4	4,6	4,3	4,5
Скоростное ведение 20 м.(сек)	11,0	11,4	10,7	11,1	10,,3	10,9
Прыжок в длину с места (см)	130	115	140	125	150	140
Прыжок вверх с места (см)	24	20	28	23	31	27
Передачи мяча квадрат 50x50	-	-	-	-	25-27	26-28
Обводка 3-х секундной зоны	-	-	-	-	+	+
Штрафные броски из 10 бросков	-	-	-	-	4 - 5	3 - 4

Таблица 24

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Название упражнения	ТЭ-1 10-11 лет		ТЭ-2 11-12 лет		ТЭ-3 12-13 лет		ТЭ-4 13-14 лет		ТЭ-5 14-16 лет	
	юноши	дев.	юноши	дев.	Юноши	дев.	Юноши	дев.	Юноши	дев.
Бег 20 метров . (сек)	4,0	4,3	3,9	4,2	3,8	4,1	3,7	4,0	3,6	3,9
Скоростное ведение 20 м. (сек)	10,0	10,7	9,7	10,4	9,4	10,2	9,2	9,9	8,9	9,7
Прыжок в длину с места (см)	180	160	195	180	205	190	210	200	215	205
Прыжок вверх с места (см)	35	30	37,5	32,6	40,0	35,2	43,0	37,8	45,5	40,4
Челночный бег 40 с на 28м (м)	183	168	195	177,5	207,5	187	219,6	197	232	206,5

Таблица 25

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Название упражнения	ССМ- 1		ССМ- 2		ВСМ	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 20 метров (сек)	3,7	4,0	3,5	4,0	3,21	3,59
Скоростное ведение 20 м.(сек)	8,6	9,4	8,3	9,2	8,0	9,0
Прыжок в длину с	225	212	233	217	245	222

места (см)						
Прыжок вверх с места (см)	46,0	40,0	46,5	42,0	47,0	43,0
Челночный бег 40 сек на 28 м (м)	232	205	233	205	234	206
Бег 600 м (мин)	02:02,0	02:18,0	02:01,0	02:15,0	01:58,0	02:12,0

Таблица 26

**НОРМАТИВЫ
ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
И ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Группы		Передвижения в защитной стойке	Скоростное ведение (сек , попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)	«Восьмерка» (кол-во попаданий)
ТЭ	1-ый год	9,5-10,2	Ю. 47,0-56,5	Ю. 33,5-40,9	35 %	40 %	6
			Д. 59,5-01.12,5	Д. 34,5-45,9			
	2-ый год	9,0-9,7	Ю. 46,5-55,5	Ю. 30,5-36,9	40 %	45 %	7
			Д. 57,5-01.08,5	Д. 31,5-40,9			
	3-ый год	8,8-9,5	Ю. 46,0-54,0	Ю. 27,5-33,9	45 %	50 %	8
	Д. 54,5-01.05,5		Д. 30,5-35,9				
4-ый год	8,7-9,4	Ю. 45,4-53,7	Ю. 26,5-31,9	50 %	60 %	9	
		Д. 51,5-01.01,5	Д. 29,5-32,9				
5-ый год	8,7-9,4	Ю. 45,0-53,5	Ю. 25,5-30,9	50 %	65 %	10	
		Д. 49,5-59,5	Д. 28,5-31,9				
ССМ	1-ый год	8,5-9,2	Ю. 43,0-52,5	Ю. 25,5-29,9	55 %	70 %	11
			Д. 43,0-52,5	Д. 28,5-30,9			
	2-ый год	8,4-9,1	Ю. 42,5-52,0	Ю. 24,5-28,9	60 %	75 %	12
	Д. 46,5-55,5		Д. 27,5-29,9				
3-ый год	8,4-9,1	Ю. 42,5-52,0	Ю. 24,5-28,9	60 %	80 %	12	
		Д. 46,5-55,5	Д. 27,5-29,9				
ВСМ		8,4-9,1	Ю. 42,5-52,0	Ю. 23,5-27,9	65 %	85 %	13
			Д. 46,5-55,5	Д. 26,5-28,9			

3.12. Описание контрольных упражнений

Физическая и специальная подготовка

1. Бег 20 метров .

Исходное положение : встать около черты . По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров . Дается две попытки . Лучшее время фиксируется .

2. Прыжок в длину с места .

Исходное положение : встать около черты, ноги слегка расставить , примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно , а руки – вдоль туловища . Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног , а затем присесть, согнув ноги в коленях , и , опираясь на всю ступню , туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким . Во время полета ноги сначала сгибаются , а потом выносятся вперед . Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу.

3. Прыжок вверх с места.

Исходное положение : встать около черты, ноги слегка расставить , примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно , а руки – вдоль туловища . Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног , а затем присесть, согнув ноги в коленях , и , опираясь на всю ступню , туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. толчком вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким .

4. Скоростное ведение мяча 20 метров.

5. Челночный бег (40 сек на 28 метров) .

Исходное положение : встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 сек. Дистанция - баскетбольная площадка . Дается одна попытка . Время фиксируется .

6. Бег 600 метров . Исходное положение : встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скорости, сохраняя силы для рывка на финальной прямой . Дистанция – 600 метров . Дается одна попытка . Время фиксируется .

Техническая подготовка

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке баскетболистов высокого класса . На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка , включающая ряд требований к освоению технических приемов нападения и защиты . Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений , показанных на рисунках 1,2,3,4,5.

1. Передвижение (рис.1)

Игрок находится за лицевой линией . По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки , касаясь ее рукой согласно рисунка 1.

От центральной и выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию . Фиксируется общее время (сек), затраченное на выполнение норматива .

Инвентарь : 4 стойки , секундомер .

Рис.1

2. Передача мяча - для групп ТЭ, ССМ, ВСМ (рис. 2).

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит , подбирает мяч и передает его помощнику № 1 правой рукой , начинает движение к противоположному кольцу , получает мяч обратно и передает его помощнику № 2 , после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой .

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу , отдавая

Передачи и выполняя бросок левой рукой . Игрок проходит четыре площадки .

Время фиксируется по последнему выполненному броску , за каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива (рис. 2).

Инвентарь : 1 баскетбольный мяч , 2 стойки , секундомер .

Рис. 2

3. Броски с дистанции - для групп ТЭ, ССМ, ВСМ (рис.3)

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки 6 первый – за трехочковой зоной , второй – в двухочковой . На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий . Игрок после броска сам подбирает свой мяч .

Инвентарь : 1 баскетбольный мяч, 10 стоек , секундомер .

Рис.3

4. Штрафные броски.

Игрок выполняет 20 бросков со штрафной линии (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

5. «Восьмерка» - для групп ТЭ, ССМ, ВСМ. (рис.4)

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальней от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течении 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

Инвентарь : 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

Рис.4

6. Передачи мяча - для групп НП.

Игрок с мячом в руках стоит за линией, на расстоянии 1,5 метров от стены.

На стене, на высоте 1,5 метра от пола, нарисован квадрат 50 x 50 см.. По сигналу игрок в течении 30 сек. выполняет передачу мяча двумя руками от груди или одной рукой от плеча, в нарисованный квадрат. Фиксируется количество передач, попавших в цель.

7. Обводка 3-х секундной зоны, с бросками по кольцу – для групп НП (рис.5)

Игрок с мячом в руках стоит за линией. На концах штрафной линии стоят фишки. Игрок выполняет обводку фишек с последующей атакой кольца двумя шагами, далее подбирает свой мяч и выполняет тоже в обратную сторону, с последующим броском с другой стороны кольца. Фиксируется правильность выполнения упражнения с точки зрения техники баскетбола.

Инвентарь : 1 баскетбольный мяч, 2 стойки.

Рис.5

4. Перечень информационного обеспечения Программы

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

- Печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- Видео, аудио, продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- Конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.
- Получение новейшей информации по всемирной сети «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеofilмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется просмотр видеofilмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию техники игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применение прикладных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне, управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

При разработке данной Программы использовались следующие источники:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ.
2. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52 – ФЗ от 30.03.1999 г.
3. Приказ Министерства спорта России от 10.04.2014 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
4. Баскетбол. Азбука спорта. Костикова Л. В.- М: ФиС, 2001.
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Железняк Ю.Д.-М., 1984
6. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Железняк Ю.Д.-М., Советский спорт, 2004.
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова-М: Изд. Центр Академия, 2004.
8. Озолин Н.Г. Наука побеждать./ Н.Г.Озолин, М: Астрель: Полиграфиздат, 2011.
9. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов-М: Физкультура и спорт, 2006.
10. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/ под редакц. Ю.М. Портнова- М., 2004.
11. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский–М: Физкультура и спорт, 1985.
12. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. М: Чистые пруды, 2005.

13. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн.
 14. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе./Скотт Хеттенбах.
 15. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа.
 16. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр.перевод с англ.- М: Физкультура и спорт, 1987.
 17. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган/
Перевод с англ. Т.А. Бобровой – М: Астрель, 2007.
 18. Гомельский А.Я. Баскетбол, секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский – М: Гранд,1997.
 19. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/ А.Я. Гомельский
М: ФиС , 1967.
 20. Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе :
автореферат канд. педаг. Наук / А.М. Грошев, п. Малаховка,2005.
- Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:
- <http://www.basket.ru>
 - <http://www.sport.ru>
 - <http://www.slamdunk.ru>
 - <http://www.world-sport.org>
 - <http://www.consultant.ru>
 - <http://www.minsport.gov.ru>
 - <http://www.sport.mos.ru>