

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по футболу «Торпедо» Миасского городского округа

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО

«СШФ «Торпедо» МГО

В.А.Истомин

(Приказ от 30.06.2023г. № 170)



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

по этапам спортивной
подготовки:

этап начальной подготовки

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

этап совершенствования спортивного мастерства

этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы: 10 лет

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».	3
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».	3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, иные виды (формы) обучения.	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.	15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	21
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	26
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	26
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	26
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	28
3.4. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.	30
3.5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.	46

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- развитие творческих и спортивных способностей детей;
- формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов;
- привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» является основным документом по организации и проведения тренировочных занятий в МБУ ДО «СШФ МГО «Торпедо» (далее СШФ) и является обязательной к применению. Рабочие программы и индивидуальные планы спортивной подготовки разрабатываются тренерами-преподавателями и утверждаются приказом директора СШФ.

В СШФ организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс в СШФ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочные занятия

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При объединении в одну группу обучающихся на различных этапах подготовки, разного возраста и спортивной квалификации разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, при этом не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный и годовой режимы осуществления учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по годам обучения утверждаются приказом директора в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «баскетбол»

Расписание учебно-тренировочных занятий, в целях установления благоприятного режима тренировок, составляется и утверждается директором СШФ по представлению тренеров-преподавателей, в соответствии с нормами СанПиН, с учетом возрастных особенностей обучающихся, с учетом их занятий в образовательных и других учреждениях. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать следующей продолжительностью: на этапе начальной подготовки до 2 часов, на тренировочном этапе до 3 часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса по баскетболу осуществляется в соответствии с ежемесячным планированием.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса, календарного плана спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в программу.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	18

	другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

**Спортивные соревнования,
согласно объему соревновательной деятельности**

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

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

Таблица №5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

1	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16- 18	16-20	18-24	18-24

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

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовк и		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп										
		15	15	12	12	12	12	12	6	6	6	4
1	Общая физическая подготовка	72	76	88	96	106	104	120	120	132	144	136-180
2	Специальная физическая подготовка	42	72	84	108	118	140	156	204	228	240	240-312
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	36	36	48	84	84	96	96	104	128-156
4	Техническая подготовка	108	128	126	152	180	170	192	140	148	172	168-216
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	54	76	84	100	130	170	192	216	240	252	228-312
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	6	8	12	12	12	24	24	36	36-48
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	14	12	18	16	18	24	48	48	60	72-96
8	Интегральная подготовка	30	50	84	106	118	134	156	192	228	240	240-344
	Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1248-1664

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 1-го года обучения

Таблица №7

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	42
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
8	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	30
	ИТОГО	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки 2 и 3-го года обучения

Таблица №8

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	76
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11	128
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	7	7	6	7	6	6	6	6	6	6	76
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
8	Интегральная подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50

	ИТОГО	34	35	34	34	34	35	35	35	35	35	35	35	416
--	--------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	------------

**Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 1-го года обучения**

Таблица №9

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	88
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	11	126
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	6
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Интегральная подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	ИТОГО	43	43	43	43	43	43	43	43	44	44	44	44	520

**Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 2-го года обучения**

Таблица №10

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
2	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	13	13	152
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	100
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	8
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18

	мероприятия, тестирование и контроль													
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106
	ИТОГО	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 3-го года обучения**

Таблица №11

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	8	9	8	9	9	9	9	106
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	10	118
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
4	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11	130
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, Медико- биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	16
8	Интегральная подготовка	9	9	9	9	11	11	10	11	11	10	9	9	118
	ИТОГО	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60	60	728

**Учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 4-го года обучения**

Таблица №12

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	9	8	8	9	9	9	104
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	11	12	12	11	11	11	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	170
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	14	14	170
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, Медико-	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	18

	биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
8	Интегральная подготовка	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	134
	ИТОГО	69	69	69	69	69	69	69	69	70	70	70	70	832

**Учебно-тренировочный план
(этап спортивной специализации) 5-го года обучения**

Таблица №13

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, Медико- биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8	Интегральная подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
	ИТОГО	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

**Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

Таблица №14

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216

6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8	Интегральная подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
	ИТОГО	86	86	86	86	87	87	87	87	87	87	87	87	1040

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

Таблица №15

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
2	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	148
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8	Интегральная подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
	ИТОГО	95	95	95	95	95	95	95	95	96	96	96	96	1144

Учебно-тренировочный план
Этап совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения

Таблица №16

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	9	104
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	15	15	15	15	14	14	14	14	172

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
8	Интегральная подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
	ИТОГО	106 104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства 1-го года обучения

Таблица №17

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	12	12	12	12	11	11	11	11	136
2	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	10	10	10	10	11	11	11	11	128
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
8	Интегральная подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
	ИТОГО	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Учебно-тренировочный план
Этап высшего спортивного мастерства 2-го и более года обучения

Таблица №18

№	Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
2	Специальная физическая	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

	подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
4	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
6	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
7	Медицинские, Медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
8	Интегральная подготовка	28	28	28	28	29	29	29	29	29	29	29	29	344
	ИТОГО	138	138	138	138	139	139	139	139	139	139	139	139	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица №19

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу			
1.1.	Дни открытых дверей	Организация показательных выступлений футболистов на спортивных встречах в школе	в течение года
		Организация показательных выступлений волейболистов на спортивных встречах в школе	май
		Организация показательных выступлений баскетболистов на спортивных встречах в школе	май
		Организация показательных выступлений теннисистов на спортивных встречах в школе	май
1.2.	Участие в мероприятиях спортивной школы	Спортивные викторины	август
		Рождественский вечер	июнь
		Вечер отдыха «Здравствуй, лето!».	июнь
1.3.	Участие в общешкольных и городских мероприятиях.	Первенство города Миасса по волейболу	согласно календарно му плану
		Первенство города Миасса по баскетболу	
		Первенство города Миасса по футболу	
		Первенство города Миасса по настольному теннису	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Врачебный контроль	Начиная с этапа начальной подготовки регулярно два раза в год по графику врачебно-физкультурного диспансера, в остальных случаях - по направлению тренера.	В течение года
2.2.	Психологический контроль	- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым. - формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к	В течение года

		тренировочным и соревновательным нагрузкам.	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха; - формирование навыков восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.4.	Беседы и инструктажи	Беседа «Восстановление после тренировок и соревнований».	февраль
		Проведение инструктажа «Тонкий лед», «Осторожно, грипп!».	февраль
		Беседа «Правила безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (пожар, теракт и т.д.).	март
		Беседа «Оказание первой помощи при ожогах, отравлениях».	апрель
		Проведение инструктажа, бесед на темы: «Правила дорожного движения», «Техника безопасности на тренировочных занятиях».	по плану тренеров-преподавателей
		Беседа «Поведение в общественных местах».	по плану тренеров-преподавателей
		Беседа «Правила безопасного поведения во время половодья, схода снега с крыш, таянья льда на водоемах».	март
		Профилактика прививок против клещевого энцефалита.	апрель
		Беседа «Оказание первой помощи при укусе клещей, змеи и т.д.»	июнь
		Беседы: «Гигиена спортсменов в тренировочном процессе».	По
		«Правила безопасного поведения во время походов, экскурсий».	по плану тренеров-преподавателей
		«Занятия физкультурой и спортом – средство укрепления здоровья и физического совершенства».	июнь
		«Вредные привычки, их влияние на здоровье», «Антидопинг».	по плану тренеров-преподавателей
		3. Патриотическое воспитание обучающихся	
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),	Конкурс рисунков на тему «Спорт в моей жизни».	июнь
		Конкурс рисунков на тему «Война глазами современных детей».	май
		Конкурс плакатов на тему «Герб, флаг, гимн моей Родины».	ноябрь

	готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Походы по родному краю.	июнь, июль, август
		Афиширование соревнований в течение года.	постоянно
		Освещение в СМИ, на сайтах школы и управления результатов выступлений занимающихся школы.	Регулярно после соревнований
		Патриотическая эстафета-марш-бросок «Воинская доблесть»	сентябрь
		Квест, посвященный Дню города «Истоки Миасса»	октябрь
		Квиз на тему «Я - Россия»	ноябрь
		Товарищеские встречи, посвященные 23 февраля, Дню защитника Отечества.	февраль
		Турниры, посвященные 8 марта.	март
		Товарищеские встречи, посвященные 1 мая.	май
	Турнир на 9 мая	май	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, отчетные конференции для тренеров	В течение года
		показательные выступления для обучающихся, направленные на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов;	
		Творческие встречи со спортсменами Челябинской области	
		Мастер-классы со знаменитыми спортсменами	

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Баскетбол является олимпийским видом спорта. На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у молодых спортсменов в значительной степени под влиянием тренера. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и не допустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с

запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов тренировочного этапа спортивной специализации и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

- изучение спортсменами общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- изучение спортсменами конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Таблица №20

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Опасности допинга в детском спорте.	январь	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	Ознакомление спортсменов с	регулярно	инструктаж

	Общероссийскими антидопинговыми правилами.		
	формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним.	в течение года	Профилактическая работа среди спортсменов и их законных представителей (родителей)
	«Запрещенный список»	февраль	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	ноябрь	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	Риски и последствия использования биологически активных добавок	апрель	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	Пропаганда принципов честной игры, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.	май	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Сертификация спортсменов в РУСАДА	1 раз в год	Тестирование спортсменов
	Проведение со спортсменами анкетирования по антидопинговой тематике.	в течение года	анкетирование
	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу	сентябрь	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	ноябрь	Беседа и инструктаж со спортсменами
	Прохождение онлайн-обучения	октябрь	по месту жительства
	Последствия допинга для здоровья	декабрь	Беседа со спортсменами и родителями (законными представителями)
Этапы Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Изучение общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;	декабрь	Беседа со спортсменами
	Определение допинга. Обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля. Права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.	март	Беседа со спортсменами

	Изучение спортсменами конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;	январь	Беседа со спортсменами
	анализ мотивов употребления запрещённых субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.	апрель	Беседа со спортсменами
	Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте	февраль	Беседа со спортсменами

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки баскетболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается проводиться с тренировочного этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в баскетболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования в качестве дежурного.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за занимающимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
3. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за занимающимися, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного этапа подготовки).
3. Судейство на тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по мини-баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному изучению техник игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в мини-баскетбол.
4. Проведение соревнований по мини-баскетболу и баскетболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Инструкторская и судейская практика этапа совершенствования спортивного мастерства

Инструкторская и судейская практика в течение всего учебно-тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

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

1. Составить положение о проведении первенства по баскетболу.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных игр самостоятельно.
4. Участвовать в судействе официальных соревнований, выполнение обязанностей главного судьи, секретаря
5. Выполнение обязанностей первого и второго судей.

В группах спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

- Правила и принципы организации и судейства соревнований по баскетболу.
- Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации тренировочных занятий.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана, определенного в данной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов, тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием внешних воздействий, тренировочных занятий, соревнований и т.д.

Своевременная, точная и эффективная оценка текущего состояния спортсмена позволяет судить: во-первых, о его возможностях и, следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи. Во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировок должны включать контроль физического состояния спортсмена и оценку его потенциальных возможностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Общая психическая подготовка. Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение учебно-тренировочного плана.

Тренер-преподаватель формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самлюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно-тренировочного режима, а также в соревнованиях:

- целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки;
- настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках,
- смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском,
- решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях;
- стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям), взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психологического воздействия, применяемые для формирования личности и межличностных отношений

- Информация спортсменам об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды;
- Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.;
- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
- Морально - психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
- Личный пример тренера и ведущих спортсменов;
- Воспитательное воздействие коллектива;
- Совместные общественные мероприятия;
- Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок;
- Создание жестких условий тренировочного режима;
- Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение года, и специальной - проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять

действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

Управление нервно - психическим восстановлением спортсмена

В процессе управления нервно - психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно - психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха и медикаментозных средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система аутовоздействий и другие.

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса

На этапе начальной подготовки 1 года основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважения к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие внимания, навыков самоконтроля.

На этапе начальной подготовки 2 года внимание акцентируется на формировании спортивного интеллекта, волевых черт характера, способности к саморегуляции, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В основной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической

специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Физические нагрузки назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья занимающихся и в соответствии с нормативами физической подготовки.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. Занятия должны основываться на общефизической подготовке обучающихся, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в баскетбол надо уделять воспитанию их воли и стремления к повышению качества показателей, необходимых для успешной игры.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов в ходе освоения ПСП следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

Восстановительные средства и мероприятия

Неотъемлемой составной каждого тренировочного плана должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке баскетболистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико - восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического контроля.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена. Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9- 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам баскетбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между учебно-тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло. Гидротерапия включает в себя:

- парные и суховоздушные бани;
- души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное годовым тренировочным планом для всех этапов спортивной подготовки. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на четыре типа: тренировочные, медико-биологические, гигиенические, психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановления работоспособности:

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

**Медико-биологические средства восстановления:
витаминация, все виды массажа и сауна**

Психологические методы восстановления: разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и др.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Требования к участию лиц, обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой

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

Результатом реализации Программы является:

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;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

На учебно-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.

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.

3.1. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Контроль и критерии оценки эффективности деятельности СШФ: Оценки эффективности СШФ

Для оценки эффективности СШФ рекомендуются следующие критерии:

1. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава спортсменов;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники.

8. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

9. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок и выполнения планов подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) спортсменов из СШФ в УТОР, команды премьер, суперлиги.

Контроль за соблюдением федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

Внутренний контроль

Внутренний контроль (включающий в себя анализ и оценку обеспечения, проведения, содержания и эффективности учебно-тренировочного процесса, рекомендуется осуществлять до начала учебно-тренировочного процесса, в процессе проведения и после завершения учебно-тренировочных занятий.

Задачи внутреннего контроля

- установление соответствия содержания учебно-тренировочных занятий этапу подготовки спортсменов, планам подготовки, дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- содействие методически правильному планированию учебно-тренировочных занятий,
- своевременное предупреждение неблагоприятных воздействий на организм и психологию спортсменов;
- оценка уровня методической подготовленности педагогического состава СШФ;
- оценка уровня спортивной подготовленности спортсменов и их физического развития.

Периодичность проведения внутреннего контроля

Внутренний контроль является систематическим, объективным и сочетается с оказанием методической помощи. Проверка качества и эффективности СШФ могут быть плановыми.

Проверка и оценка деятельности тренера-преподавателя проводится не менее 2 раз в течение учебно-тренировочного года в соответствии с приказом и графиком проверки.

Заместителям директора, специалистам организации, осуществляющей спортивную подготовку, в должностные обязанности которых входит осуществление функций контроля, рекомендуется осуществлять внутренний контроль по следующим показателям:

- комплектование групп, оценка количественного и качественного состава спортсменов;
- посещаемость спортсменами учебно-тренировочных занятий в соответствии с расписанием, утвержденным директором организации;
- соблюдение закрепления тренеров-преподавателей за группами спортсменов и установленной им учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, качество знаний, навыков и умений по избранной спортивной специализации (выполнение контрольно-переводных нормативов), плановых заданий и планируемого спортивного результата;
- уровень физической подготовленности спортсменов;
- содержание и эффективность учебно-тренировочных занятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером-преподавателем на учебно-тренировочное занятие или на цикл занятий и утвержденных планов подготовки по реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых и применяемых тренерами-преподавателями в ходе учебно-тренировочных занятий, современным методикам и технологиям;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочного процесса, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма; наличие и качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- содержание и результаты спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Результаты внутреннего контроля предлагается фиксировать в соответствующих журналах внутреннего контроля учебно-тренировочного процесса и журналах учета групповых занятий.

Критерии оценки работы тренерско-преподавательского состава СШФ

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение спортсменами индивидуальных планов подготовки (не менее 80% от принятых обязательств)
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных, всероссийских и международных соревнованиях (в сравнении с предыдущим периодом не менее чем у 80% зачисленных на этап подготовки)
- включение спортсменов в составы спортивных сборных команд Челябинской области, Российской Федерации (за каждого спортсмена).

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица №21

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

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

Таблица №22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

Таблица №23

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	

			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

Таблица №24

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

3.3. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса в учреждении - подготовить высококвалифицированных баскетболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд области, страны, команд мастеров по баскетболу.

В основе многолетней подготовки баскетболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки баскетболистов.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных баскетболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определённых спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.
3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учётом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки баскетболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление баскетболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру-преподавателю необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

В период биологического развития человека принято выделять периоды наиболее значительных возрастных изменений в организме, в том числе и в развитии физических качеств. Эти периоды получили название **сенситивных** (наиболее чувствительных). Целенаправленное воспитание конкретных качеств в сенситивных периодах дает наибольший эффект, т.к. обеспечивает наиболее высокие темпы их прироста.

Любое физическое качество – это биологическое свойство и способность использовать их в процессе активной деятельности. Следует также помнить, что уровень развития и проявления качеств в процессе активной двигательной деятельности определяется не только функциональными свойствами организма, но и его духовными качествами (волевыми усилиями).

Общие закономерности развития физических качеств:

- развитие качеств происходит в процессе двигательной деятельности, требующей их проявления;
- взаимосвязь качеств в процессе их развития;
- постепенность и неравномерность развития качеств.

Развитие физических качеств происходит по фазам (этапам). На разных этапах это развитие происходит неодинаково. Так, на ранних этапах их воспитания (у начинающих спортсменов) развитие одного качества обуславливает и развитие других. На определенном этапе воспитания (как правило, у высококвалифицированных спортсменов) развитие одного качества может тормозить развитие других. В возрастном аспекте развитие физических качеств отличается разновременностью (гетерохронностью).

Разнонаправленность в развитии отдельных качеств особенно значительна в период полового созревания. В процессе индивидуального развития человека (онтогенеза) происходит неравномерный прирост физических качеств. Кроме того, установлено, что в отдельные возрастные этапы некоторые физические качества не только не подвергаются качественным изменениям (развитию) в учебно-тренировочном процессе, но даже уровень их может снижаться. Отсюда ясно, что в эти периоды онтогенеза тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны строго дифференцироваться.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных качеств в ходе спортивной подготовки будет значительно выше, если акценты воздействия тренера-преподавателя будут совпадать с особенностями того или иного периода индивидуального развития спортсмена. Итак, основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в следующие возрастные периоды:

- координационные способности – наибольший прирост с 5 до 10 лет; быстрота – развитие происходит от 7 до 16 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- сила – развитие происходит с 12 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 16-17 лет;
- скоростно-силовые качества – развитие происходит с 9 до 18 лет, наибольшие темпы прироста в 14 – 16 лет;
- гибкость – развитие происходит в отдельных периодах с 9 до 10 лет, 13-14 лет, 15–16 лет(мальчики), 7–8 лет, 9–10 лет, 11–12 лет, 14 –17 лет(девочки);
- выносливость – развитие происходит от дошкольного возраста до 30 лет, а к нагрузкам умеренной интенсивности – и старше, наиболее интенсивные приросты наблюдаются с 14 до 20 лет.

Необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

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

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств занимающихся, изучении их техники и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Ниже в таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица №25

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

Необходимо в сенситивные периоды акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также нужно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

- Так, оптимальные периоды у мальчиков и юношей для развития аэробных возможностей будут от 8 до 10 и в 14 лет;
- для развития анаэробно-гликолитических механизмов будет возраст 11-13 лет и 16 -17 лет;
- для развития креатино-фосфатного энергетического механизма будет возраст 15-18 лет.
- У девочек и девушек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение как можно 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 занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить 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 затруднит усвоение техники.

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

Подготовка спортсмена по баскетболу включает следующие разделы:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях,
- инструкторская и судейская практика.

Подбор средств и объем ОФП для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на начальном этапе (8 – 10 лет), когда эффективность средств еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в мини-баскетболе), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетического упражнения, футбола, проводятся подвижные игры, игра в ручной мяч и другие. Особое внимание уделяется подготовке к сдаче норм по соответствующим данному этапу нормативам.

СФП непосредственно связана с изучением юными спортсменами техники и тактики баскетбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе подготовки;

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры, силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), прыжковую ловкость и специальную гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, футбольными, баскетбольными, волейбольными, теннисными, хоккейными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность изучения детьми техники игры.

Формирование тактических умений начинается с развития у занимающихся быстроты реакции к ориентировке, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия, связанные с этими приемами. По мере изучения технических приемов занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами.

Большое место в подготовке занимает интегральная подготовка. Ее основу составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической, технической, тактической подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успехов только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Этому способствует индивидуальная подготовка в процессе соревнований по физической, технической, игровой подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показанный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку.

Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочном этапе. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе тренировочных занятий, а также на отдельных («специальных») занятиях.

Эффективность работы учреждения зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки и рекомендуемое распределение программного материала по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды.

Программный материал учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

- Основными задачами подготовки являются улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям по баскетболу, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение основам техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Основными задачами подготовки на этапе являются:

- укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности; освоение и совершенствование навыков выполнения технических приемов с учетом специализации по игровым функциям и их способов;
- интегральную подготовку, в том числе приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Перевод по годам на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших первый спортивный разряд.

Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основными задачами подготовки являются:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- стабильность высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической.

Общефизическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеподготовительные упражнения:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры:

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

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

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

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

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это «гора». Все играющие находятся в «гусятнике» - «гуси». За горой очерчивается круг «логово», в котором размещаются 2 «волка». По сигналу – «гуси - лебеди, в поле», «гуси» идут в «поле» и там гуляют. По сигналу «гуси - лебеди домой, волк за дальней горой», «гуси»

бегут к скамейкам в «гусятник». Из-за «горы» выбегают «волки» и догоняют «гусей». Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

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

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

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

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

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

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

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

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

Техническая подготовка
(для всех этапов подготовки)

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

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

Таблица №26

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

Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+						
Передача мяча одной от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем		+							
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам		+							
Ведение мяча по кругам		+	+						
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+							
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+							
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+	+	+

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места		+	+						
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+						
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+
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		+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+				
Кувырки									
Приставные шаги	+								

Тактическая подготовка **(для всех этапов подготовки)**

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

Тактика нападения

Таблица №27

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	Год занятий									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	
Выход для получения мяча		+								
Выход для отвлечения мяча		+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины		+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+	
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+	
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+	
Система нападения через центрowego				+	+	+	+	+	+	
Система нападения без центрowego				+	+	+	+	+	+	
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	

Тактика защиты:

Таблица №28

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства	
	Год занятий								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Противодействие получению мяча		+							
Противодействие выходу на свободное место		+							
Противодействие розыгрышу мяча		+	+						
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	+

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

Восстановительные средства и мероприятия

- Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения (чередование тренировочных нагрузок по интенсивности, восстановительный массаж);
- Ускорение восстановительного процесса (локальный массаж, массаж мышц спины, ног), теплый душ.
- Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжения (упражнения ОФП + восстановительной направленности, сауна, общий массаж)
- Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений (упражнение ОФП восстановительной направленности, сауна, душ, общий массаж).

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства согласно годовому плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации занимающиеся должны:

- овладеть принятой терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими занимающимися, в технике передвижения;
- уметь показать основные элементы техники.
- уметь составлять планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для этапа начальной подготовки.
- знать обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны:

- уметь подобрать упражнения для основной части занятия и провести ее. Составить конспект занятия и провести его самостоятельно.
- уметь организовать и провести занятие под наблюдением тренера-преподавателя с занимающимися на начальном этапе подготовки и на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации.
- составить конспект и провести разминку в группе.
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил, привлечения занимающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей, судейства игр в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований.

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

- составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

- вести протокол игры.
- поучаствовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- провести судейство учебных игр на площадке (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- судить игры в качестве судьи на площадке. - знать обязанности и права участников соревнований.

Общие обязанности судей

- уметь составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- уметь составлять планы-конспекты тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Выпускник спортивной школы должен получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации проходит организация специального семинара по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом по МКУ «Управление ФКиС» МГО.

Учебно-тематический план

Таблица №29

№ п/п	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: ~ 120/180 мин.				
1	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 600/960 мин.				
1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
2	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
3	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

				сбалансированное питание.
4	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
5	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
8	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9	Правила вида спорта	60/106	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства: 1200				
1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
2	Профилактика травматизма. Перетренированность. Недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированное™». Принципы спортивной подготовки.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и тапы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
5	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
6	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль- май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства: 600				
1	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
2	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
6	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

3.4. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися

высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №30

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица №31

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица №32

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на	-	-	-	-	-	-	1	2

			обучающегося								
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908388

Владелец Колоколов Артем Николаевич

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025