

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1» города Кирова**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом Учреждения
Протокол от «28» марта 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Александр Павлович Захарук
Приказ от «31» марта 2023 г. № 64/3



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

Срок реализации программы 10-12 лет

Составители:

Селезнева Т. Н. – заведующая отделением
спортивной подготовки

Вахонин Н. А. – старший тренер

(высшая квалификационная категория)

Киров, 2023

Оглавление

	Название раздела	№ страницы
1.	Общие положения	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
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.	7
2.2.	объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	10
2.3.1.	учебно-тренировочные занятия	10
2.3.2.	учебно-тренировочные мероприятия	11
2.3.3.	спортивные соревнования	12
2.3.4.	иные виды (формы) обучения	13
2.4.	годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	воспитательная работа	16
	календарный план воспитательной работы	17
2.6.	план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
	план антидопинговых мероприятий	22
2.7.	планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
3.	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	28
3.3.	контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29

	• для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	29
	• для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	29
	• для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	30
	• для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства	31
4.	Рабочая программа	35
4.1.	программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.1.1.	содержание и методика работы на этапе начальной подготовки баскетболистов 8-10 лет	35
4.1.2.	Содержание и методика работы на тренировочном этапе специализированной подготовки баскетболистов 11-14 лет (период спортивной специализации)	36
4.1.3.	содержание и методика работы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства баскетболистов 14 лет и старше	38
	Программный материал для практических занятий:	39
	• техническая подготовка:	39
	• тактическая подготовка	44
	• физическая подготовка	45
	• классификация и общая характеристика тренировочных занятий по баскетболу	51
	• теоретическая подготовка	55
	• психологическая подготовка	55
	• функциональная подготовка, восстановительные мероприятия	56
4.2.	Учебно-тематический план	59
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	63
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	65
6.1.	материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	65
6.2.	кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	69
6.3.	информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	71

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 1006 (далее – ФССП).

Таблица 1

наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Баскетбол» – **014 000 2611Я**

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	003	2	8	1	1	Н
баскетбол 3х3	014	002	2	6	1	1	Я
интерактивный баскетбол	014	004	2	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением «Спортивная школа № 1» города Кирова (далее МБУ СШ № 1) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1312 от 21.12.2022, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе, условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание единого направления в тренировочном процессе для спортивного развития спортсменов от групп начальной подготовки до уровня спортивного мастерства:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в баскетболе;

- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий,
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в баскетболе.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке баскетболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по теории и методике физической культуре и спорту, условия зачисления и перевода занимающихся на последующие этапы многолетней подготовки. Представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, схемы построения годовых циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных баскетболистов как единого непрерывного процесса, даны конкретные рекомендации по планированию и организации учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы.

Программа охватывает все этапы подготовки юных баскетболистов, раскрывает последовательность обучения детей, переход их от одного этапа к другому:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Краткая характеристика вида спорта «баскетбол»

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

технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов.

Отличительные особенности спортивных дисциплин

Спортивная дисциплина «мини-баскетбол» отличается тем, что играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2х2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

В спортивной дисциплине «баскетболе 3х3» играют только на одно кольцо, поэтому размеры площадки (15 на 11 метров) здесь меньше, чем в баскетболе 5х5 (28 на 15). В состав команды в баскетболе 3х3 входят четыре человека – трое на площадке и один на замене. Матч длится 10 минут (без деления на четверти), либо до набора одной из команд 21 очка. В случае ничьи по итогам основного времени играется овертайм, в котором побеждает команда, которая первой наберет 2 очка. Одно из необычных отличий баскетбола 3х3 – отсутствие тренеров. То есть тренеры у команд есть, но им запрещено присутствовать на площадке или руководить своими подопечными с трибуны.

Интерактивный баскетбол (кибер баскетбол) – это симуляция баскетбольных матчей с участием живых игроков и команд. По сути, это виртуальное событие, компьютерная модель живого матча, управляемая реальными людьми с целью выявить команду победителя, не ограниченную физическими навыками участников процесса и их местом нахождения. Уметь играть в реальный баскетбол, учиться дриблингу и ведению мяча, а также точному пасу, для участия в виртуальном баскетболе не требуется. Важно умело управлять джойстиком и понимать основные правила игры.

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. В России баскетбол является одной из популярных спортивных игр. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

✓ ***Естественность движений.*** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

✓ ***Коллективность действий.*** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

✓ ***Соревновательный характер.*** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

✓ **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

✓ **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

✓ **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

✓ **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

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.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки и стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
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 3x3»			
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

Примечание 1: при комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость групп, не превышает двукратного количества обучающихся.

Примечание 2: в связи с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

Примечание 3: Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Примечание 4: Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в 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, согласно ФССП.

Основаниями для отчисления обучающихся являются:

- заявление родителей (законных представителей);
- наличие медицинских противопоказаний;
- пропуски учебно-тренировочных занятий без уважительных причин в течение двух месяцев и невыполнение контрольно-переводных нормативов и требований программы;
- по окончании обучения.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (в том числе самостоятельная работа по индивидуальным планам подготовки на период отпуска тренера) и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

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

Примечание:

1. Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается спортивной школой, реализующим программу спортивной подготовки.

2. Участие спортсменов в соревнованиях Единого календарного плана Министерства спорта РФ, субъектов РФ, муниципалитетов дает основание для перевода спортсменов на следующий этап подготовки согласно выполненным нормативам ЕВСК.

3. Переводные контрольные мероприятия проводятся в соответствии с планом-графиком, установленным учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки.

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

2.3.1. учебно-тренировочные занятия:

- *групповые тренировочные занятия.*

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия являются основной формой подготовки баскетболистов.

Баскетбол относится к числу наиболее техничных видов спорта. По ходу становления спортивного мастерства баскетболистам необходимо освоить большой объем разнообразных двигательных действий: ходьба, бег, остановки, повороты, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперником. Кроме того, даже упражнения, выполняющие сугубо разминочную функцию или являющиеся средствами физической подготовки, чтобы быть по-настоящему полезными, также нуждаются в специальном разучивании. Поэтому *обучающие* уроки являются одной из основных форм занятий с занимающимися младшего и среднего возраста, а также в подготовительном периоде тренировки высококвалифицированных баскетболистов.

В процессе *тренировочных уроков* в баскетболе осуществляется общая и специальная физическая подготовка, целенаправленное развитие важнейших двигательных качеств, функциональная подготовка и отработка технических и тактических действий игры. Особое значение в ряду тренировочных уроков баскетболистов высокой квалификации занимают *интегральные тренировки*, которые проводятся в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Важную роль в подготовке баскетболистов имеют *контрольные уроки*. На этих уроках осуществляется проверка физической, технической и тактической подготовки баскетболистов.

Спорт высших достижений диктует необходимость серьезного отношения к восстановлению баскетболистов после больших тренировочных и соревновательных нагрузок, а также к профилактике профессиональных заболеваний и неблагоприятных последствий от чрезмерных специфических нагрузок.

Восстановительные уроки предполагают широкое использование упражнений на компенсацию, вытяжение, расслабление и дыхание, психологических и физиотерапевтических средств.

В процессе *комплексных уроков*, которых, надо отметить, большинство в тренировочном процессе баскетболистов, могут сочетаться задачи обучения и тренировки, тренировки и контроля, составления и восстановления, составления и тренировки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

• **самостоятельная подготовка по индивидуальным планам (на период отпуска тренера).**

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

• **работа по индивидуальным планам.**

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

Периодизация подготовки баскетболистов на этапах ССМ и ВСМ проводится с учетом индивидуального соревновательного графика и отражается в плане индивидуальной подготовки спортсмена.

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

№ 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	-	-	21	21

	подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
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		

2.3.3. спортивные соревнования

К соревновательной деятельности привлекаются все спортсмены. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Соревнования различного уровня являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольными могут

быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников соревнований высшего ранга. Отборочную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные отборочные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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 3x3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

2.3.4. иные виды (формы) обучения:

- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов, посещение театра, концертных мероприятий;
- инструкторская и судейская практика,
- медико-восстановительные и антидопинговые мероприятия;
- мастер – классы;
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в час (при проведении 2-х занятий в день – не более 8 час.)					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		8-12		6	4
		1.	Общая физическая подготовка, %	18-20	16-18	14-16	12-14
2.	Специальная физическая подготовка, %	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
3.	Спортивные соревнования, %	-	-	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 тренировка, %	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

На этапе **начальной подготовки** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работы, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

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

На **тренировочном этапе** группы формируются из числа перспективных детей, здоровых и практически здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших требования по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочных группах задачи подготовки:

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

Группы **совершенствования спортивного мастерства** формируются из спортсменов, имеющих первый разряд. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи этапа:

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

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

2.5. Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт открывает большие возможности для осуществления всестороннего воспитания баскетболистов. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед командой, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к баскетболу.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, команде, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Воспитательная работа способствует индивидуализации баскетболистов в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых занимающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил по баскетболу и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами НП и ТГ; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.		<p>Посещение спортсменами мастер – классов тренеров высшей категории</p> <p>Посещение спортсменами дней открытых дверей различных учебных заведений, имеющих отношение к спорту.</p>	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - участие в акциях, флэш-мобах, посвященных ЗОЖ. <p>Мероприятия, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом; - формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - на преодоление зависимостей (вредных привычек); - регулярность медицинского контроля; - на формирование ценностей здорового образа жизни. 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); <p>Организация и проведение диагностических мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - исследование уровня знаний, обучающихся о здоровом питании; - мониторинг состояния здоровья обучающихся; - проведение бесед, конкурсов; - оформление информационных стендов 	В течение года
2.3	Средства восстановления	<p>Восстановительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • массаж; • водные процедуры: душ, бассейн, море; • витаминизация: травы, настойки и поливитамины; • пассивный отдых: дневной и ночной сон; • отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки. 	В течение года
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), 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)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение тематических бесед и диспутов, праздников; - посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде); - регулярное посещение музеев; - беседы на общественно-политические, нравственные темы; - встречи с ветеранами, интересными людьми; - беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта; - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий; - проведение соревнований различного уровня; - трудовые сборы и субботники; - взаимосвязь с общеобразовательными школами и школьными организациями. 	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в 	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - конкурсах рисунков, стихов о др.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - выразительные примеры выдающихся спортсменов; - самонаблюдения, самоанализы, самоотчёты; - изучение специальной литературы. <p>Теоретические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по видам спорта; - по методике постановки баскетбольных комбинаций; <p>Конкурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на лучшую спортивную игру с использованием спортивного инвентаря; - костюмированные, театрализованные, танцевально-музыкальные конкурсы с вовлечением родителей. 	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	<p>Для воспитания коллектива единомышленников:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение совместных мероприятий с тренерами, родителями, сотрудниками спортивного учреждения; - сохранение народных, культурных традиций народов России; - создание собственных традиций Учреждения; - туристические походы; - родительские собрания; - мероприятия, посвященные окончанию учебного года, выпуску спортсменов; - торжественное вручение наград, поощрений. 	В течение года

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

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по баскетболу. В соответствии с ними спортсменки несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;

- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;

- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;

- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные вещества и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;

- сотрудничество при тестировании спортсменов;

- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование – процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга. Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в баскетболе. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в баскетболе. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях

допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий. Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких 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 молодых людей 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 перекладывания 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.

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - Веселые старты «Честная игра» - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» - родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - семинар для тренеров «виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<ul style="list-style-type: none"> 1-2 раза в год 1 раза в год по назначению 1-2 раза в год 	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. - Раскрытие перед юными спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» - Онлайн обучение на сайте РУСАДА - антидопинговая викторина «играй честно» - родительское собрание «роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» - семинар для тренеров «виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<ul style="list-style-type: none"> 1 раза в год 1 раза в год по назначению 1-2 раза в год 1-2 раза в год 	<ul style="list-style-type: none"> Научить спортсменов и родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. - Формирование у занимающихся спортом молодых людей 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.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные консультации спортивного врача. • Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов. • Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. • Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств. • Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей. 	<ul style="list-style-type: none"> В течение года 	<ul style="list-style-type: none"> Пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА», - Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем. - Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц. - 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.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма
Этап начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - овладение принятой в баскетболе терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладение основными методами построения тренировочного занятия; - овладение способами разминки, основной и заключительной частью, научиться вместе с тренером проводить разминку. <p>Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - овладение принятой в баскетболе терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладение основными методами построения тренировочного занятия; - овладение способами разминки, основной и заключительной частью, научиться вместе с тренером проводить разминку. - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); - во время проведения занятий наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять; - вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. <p>Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами НП и ТГ. - составлять простые комбинации (взаимодействия) для младших баскетболистов. - знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольное соревнование. - получить звание «Инструктор-общественник», «Судья по спорту».

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом

*Учебный план семинара по подготовке
инструкторов-общественников по баскетболу*

ТЕМА	Кол-во часов
Теоретические занятия:	
Физическая культура и спорт в России	2
Обзор развития и состояния баскетбола	1
Краткие сведения об организме человека	2
Гигиена. Врачебный контроль.	3
Организация работы секции, групп, команд	2
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Оборудование мест занятий. Инвентарь и уход за ним	1
Организация и правила соревнований, судейство	2
Методические занятия:	
Техника и тактика баскетбола, методика обучения и тренировка	8
Методика общей и специальной физической подготовки	5
Практические занятия:	
Инструкторская практика	8
Практика проведения соревнований	2
ИТОГО:	40

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

Медицинское обследование проводится вне сетки часов. В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям баскетболом, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе тренировочных сборов; санитарно-гигиенический контроль за местами занятий спортсменов; профилактика травм и заболеваний; организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий. Все перечисленное выполняют врачи врачебно-физкультурного диспансера, кабинет врачебного контроля поликлиники, тренеры.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить заключение врача.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмма, химический состав крови и т.д.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении со спортивными результатами на тренировках и соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	восстановительные средства
Этап начальной подготовки	- медицинское обследование проводится один раз в год в условиях поликлиники по месту жительства	- водные процедуры закаливающего характера, теплые ванны;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО (проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности)	- рациональные режимы дня, сна, питания; - полноценный сон; - активный отдых; - прогулки на свежем воздухе; - тренировки в благоприятное время суток; - спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой);
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера -этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО (проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности); -текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.	- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, шарко, шотландский, веерный, циркулярный); - ванны (контрастные, вибрационные, соляные, хвойные, жемчужные) и другие физиотерапевтические процедуры; - парные и суховоздушные бани, бассейны 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); - кислородотерапия; - витаминизация, особенно в зимний период;

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений для занятия баскетболом.

Медицинские показания и рекомендации лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта баскетбол:

- готовность к физическим нагрузкам, оценка спортивной формы;
- выявление наличия сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;
- подбор оптимального уровня нагрузок и режима тренировок;
- определение факторов риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни - тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- поддержание здоровья баскетболистов, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На *этапе начальной подготовки*:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На *учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы – это процесс выявления, регистрации, осмысления и оценки фактов, имеющих отношение к спортивной подготовке занимающихся: посещаемость, пройденный материал, качество его усвоения, результаты тестирования, спортивные результаты, медицинские наблюдения и другие.

Целью оценки результатов освоения Программы является получение объективной информации о состоянии спортсмена, необходимой для принятия управленческого решения.

В системе подготовки баскетболистов оценка результатов освоения Программы имеет четко определенную цель, методы, содержание и формы организации. Он рассматривается как структурная подсистема управления тренировочным процессом в целом.

Содержание оценки результатов освоения Программы включает в себя:

- учет соревновательной деятельности, Неотъемлемое условие эффективного управления процессом подготовки баскетболистов - контроль соревновательной деятельности, так как выступления на соревнованиях являются интегральной характеристикой подготовленности, результатом функционирования всей системы спортивной подготовки. Спортивный результат дает необходимую информацию для уточнения задач подготовки на ее определенных этапах, выбора состава средств и методов тренировочного воздействия.
- учет объема и интенсивности тренировочных нагрузок,
- оценку баскетболистов по параметрам физической функциональной и психологической подготовленности на основе выделения наиболее информативных их критериев.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			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

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапах начальной подготовки, на тренировочных
этапах и высшего спортивного мастерства
(при переходе с одного года подготовки на следующий внутри этапа)**

ГРУППЫ		Бег на 20 м.		Скоростное ведение мяча 20 м		Прыжок в длину с места		Высота подскока		Бег 40 сек. (м.)	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
НП	2 г.п.	4,7	4,8	-	-	135	130	23	22		
	3 г.п.	4,5	4,6	-	-	145	140	26	25		
ТЭ	2 г.п.	4,0	4,2	16,3	16,5	170	165	30	29	178	172
	3 г.п.	3,8	4,0	16,0	16,2	185	180	35	33	193	185
	4 г.п.	3,6	3,8	15,0	15,2	215	195	40	36	201	190
	5 г.п.	3,4	3,6	14,5	14,7	225	205	45	40	216	196
СС	2 г.п.	3,2	3,5	13,5	13,7	240	215	47	44	226	206
	3 г.п.	3,1	3,4	13,0	13,3	245	220	50	45	236	216

Техническая программа.

ГРУППЫ		Передвижение в защитной стойке (сек.)		Передачи мяча		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
НП	2 г.п.	11,6	11,8	-	-	25	25	-	-
	3 г.п.	11,2	11,4	-	-	25	25	-	-
ТЭ	2 г.п.	10,2	10,4	8,7	8,9	35	35	50	50
	3 г.п.	9,8	10,1	8,5	8,7	40	40	50	50
	4 г.п.	9,4	9,8	8,0	8,2	45	45	60	60
	5 г.п.	9,0	9,3	7,5	7,7	50	50	70	70
СС	2 г.п.	8,7	8,9	7,0	7,2	60	60	80	80
	3 г.п.	8,6	8,9	6,9	7,0	60	60	90	80

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются тренировочные часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце тренировочного года, на наиболее ответственных этапах подготовки.

Испытания проводятся в виде соревнований несколько дней. Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения спортсменов (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности спортсменов и комплектовании групп по годам подготовки.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Данные контрольные упражнения предоставлены как один из возможных вариантов и выполняются на усмотрение тренера.

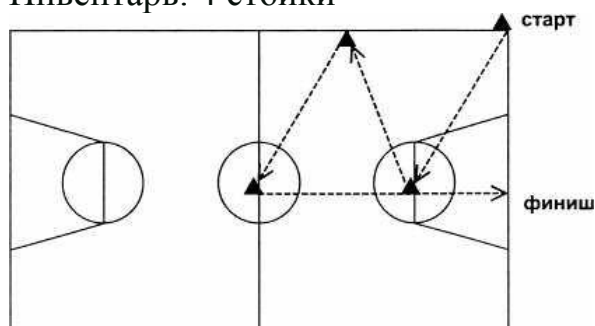
Описание тестов.

Передвижение в защитной стойке

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

Для обучающихся всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 4 стойки



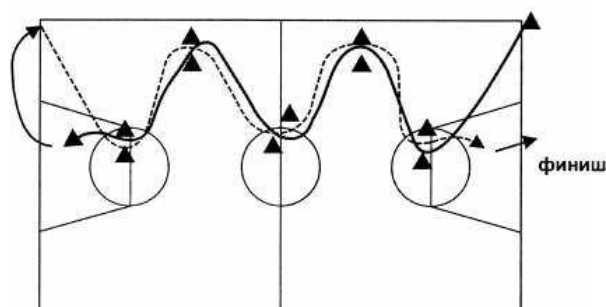
Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение левой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме; преодолев 46

последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.

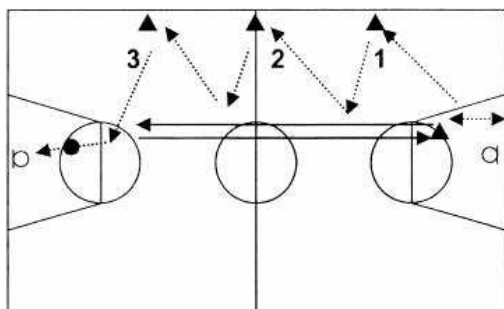
Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч



Передачи мяча

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

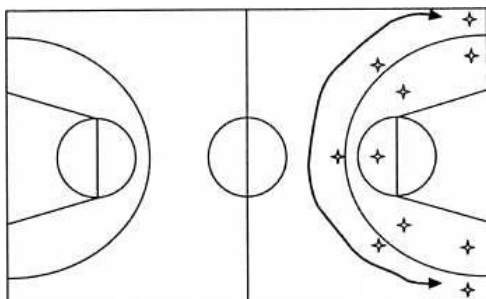
Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



Броски с дистанции

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

Фиксируется количество бросков и попаданий.



Штрафные броски

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер).

Оценивается количество попаданий (в процентах).

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

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

4.1.2. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки баскетболистов 8-10 лет

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст (8-10 лет) - решающий возраст в жизни ребенка. Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Цель I этапа многолетней подготовки в баскетболе

- создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения,
- выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку,
- заложить прочный фундамент,
- обеспечить участие юных баскетболистов в товарищеских играх, соревнованиях по мини-баскетболу;

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

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

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов тренировки.

В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания:

- ✓ практические,
- ✓ словесные,
- ✓ наглядные.

Младший школьный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

**ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Мальчики (8-10 лет)			Девочки (8-10 лет)		
	Возраст, лет					
	8	9	10	8	9	10
Длина тела						+
Мышечная масса						+
Быстрота	+++	+++	+	+++	+++	+++
Скоростно-силовые качества		+	+	+++	+++	+
Сила		++	++	+	+	++
Выносливость						
Гибкость						
Координация		+++	++	+++	+++	+++
Равновесие			+			+

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - Незначительное влияние.

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся 3-4 раза в неделю по 1,5-2 часа и должны различаться по содержанию.

Календарь спортивных мероприятий для групп начальной подготовки может включать: открытый урок; соревнования по ОФП и СФП; соревнования по технической подготовке; спортивные соревнования;

4.1.2. Содержание и методика работы на тренировочном этапе специализированной подготовки баскетболистов 11-14 лет (период спортивной специализации)

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

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

**ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Мальчики (11-13 лет)			Девочки (11-13 лет)		
	Возраст, лет					
	11	12	13	11	12	13
Длина тела		+	+++	+	+	+
Мышечная масса	+	+	++	+	+	+
Быстрота				++		
Скоростно-силовые качества	+	+	++			
Сила						
Выносливость	+++	+++	+++	+++	+++	+
Гибкость		+++		+++	+++	++
Координация		+++		+++		
Равновесие	+	+		+	+	++

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - Незначительное влияние.

Цель этапа специализированной подготовки баскетболистов 11-14 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков, переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам, а также участие и достижение высоких результатов в официальных соревнованиях:

Основные задачи специализированной подготовки баскетболистов:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности баскетболистов, особенно скоростно-силовых качеств.
2. Прочное закрепление базовых навыков основных технических упражнений.
3. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
4. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
5. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
6. Развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба: город, область, регион, округ, всероссийские.

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 11-14 лет являются:

- Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.

- Индивидуальные занятия.
- Комплексы СФП на скоростно-силовые качества.
- Теоретические занятия по видам подготовки.
- Психологический тренинг и тактические учения.
- Модельные тренировки.
- Практика по реализации соревновательных задач.

Для этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 2-3 часа.

Для специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Обязательными являются специализированные учебно-тренировочные сборы.

Основной формой занятий остается обучающий тип, но появляются элементы и тренировочного типа урока.

Развитие в среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно повышаются и тренировочные требования.

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей в формировании личностных особенностей спортсменов.

Большое количество значимых соревнований и необходимость стабильных выступлений требуют специальной психологической подготовки и реабилитационно - восстановительных мероприятий.

4.1.3. Содержание и методика работы на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства гимнасток 14 лет и старше

Юношеский возраст (14-18лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Основные задачи этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности).
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей.

6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.

7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в официальных соревнованиях.

Основные средства этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

1. Специальные разминки разного характера: комплексные, общие и индивидуальные.

2. Индивидуальная работа над техникой.

3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.

4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.

5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и тренировок.

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3-4 часа. Обязательными являются специальные тренировочные сборы.

Программный материал для практических занятий

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную.

В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки формируются разнообразные двигательные умения и навыки, свойственные баскетболу.

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.

К концу первого года спортсмены обязаны:

Знать

-технику безопасности при занятиях спортивными играми;

-правила личной гигиены;

-знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь

-выполнять перемещения в стойке;

-играть в подвижные игры;

-остановку в два шага и прыжком;

-делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

К концу второго, третьего, четвёртого года подготовки:

Знать

-историю Российского баскетбола;

-следить за выступлением ведущих команд в Российском чемпионате;

-знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

-передвигаться в защитной стойке;

-выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

-ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

-выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;

-владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;

-играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу пятого, шестого года подготовки:

Знать

-профилактику травматизма на занятиях;

-основные этапы Олимпийского движения;

-правила проведения соревнований.

Уметь

-выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;

-владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

-вырывать и выбивать мяч;

-играть в баскетбол по правилам.

К концу седьмого года подготовки:

Знать

-оказание первой доврачебной помощи;

-официальные правила ФИБА.

Уметь

-выполнять челночный бег с ведением мяча;

-ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;

-владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;

-выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;

-играть в баскетбол по правилам.

К концу восьмого года подготовки:

Знать

-значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

-жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

-выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);

-вести мяч без зрительного контроля;

-применение персональной защиты;

-играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;

-участие в квалификационных соревнованиях;

-выполнять судейство.

К концу девятого, десятого года подготовки:Знать

-правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь

-выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;

-атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки;

-применять позиционное нападение и зонную защиту;

-играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

К концу одиннадцатого, двенадцатого года подготовки:Знать

-медико-восстановительные мероприятия

Уметь

-ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника;

-бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника;

-точно передавать мяч с сопротивлением защитника;

-играть в численном большинстве;

-играть в нападении через центрального, без центрального;

-играть в системах личной защиты, зонной защиты, смешанной защиты, личного и зонного прессинга.

к Программе спортивной подготовки

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-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 рукой в прыжке			+	+	+					

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

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

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

Задачи тактической подготовки:

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

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

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

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

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

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

к Программе спортивной подготовки

Тактика нападения:

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-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 эшелонного прорыва				+	+	+	+	+	+	+

Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

Тактика защиты:

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

Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники баскетбола и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения.

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

- ✓ Остановка.
- ✓ Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа):

- ✓ сгибание и разгибание рук,
- ✓ вращения,
- ✓ махи,
- ✓ отведение и приведение,
- ✓ рывки одновременно обеими руками и разновременно,
- ✓ то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

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

Упражнения для шеи и туловища.

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

Упражнения для всех групп мышц.

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

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения типа «полоса препятствий».

С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

- ✓ Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.
- ✓ Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

- ✓ Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
- ✓ Плавание с учетом и без учета времени.
- ✓ Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.
- ✓ Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).
- ✓ Марш-бросок.
- ✓ Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки.

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

Круговые салочки.

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

Колдунчики.

Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запяtnает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запяtnали, 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. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней, и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч

отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди.

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

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

- ✓ Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
- ✓ Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- ✓ Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- ✓ Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- ✓ Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- ✓ Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (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, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- ✓ Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

- ✓ Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

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

Классификация и общая характеристика тренировочных занятий по баскетболу

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

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

Примерная направленность недельных микроциклов в группах по занятию ОФП

Подготовительный этап

Основными задачами подготовительного этапа являются - активизация функций организма, обучение новому материалу (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла.

Основной этап

Задачи основного этапа: стабилизация объема тренировочных нагрузок, совершенствование физической подготовленности, усвоения нового материала (упражнения на ловкость, скорость, координацию), повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Добавляется одна игровая тренировка. Длительность этапа составляет четыре недельных микроцикла.

Заключительный этап

Задачи заключительного этапа: повтор пройденного материала, функциональная активность организма, игровая подготовка (эстафеты, подвижные игры). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла.

Переходный этап

Основной задачей переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание обращается на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

Подготовительный этап

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приемам игры (см. п. 7.2)

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

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять

недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации

Подготовительный этап

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

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

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять

недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных

результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

Переходный этап

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

Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства

Подготовительный этап

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

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

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Соревновательный этап

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

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

Теоретическая подготовка

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

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

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

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

Психологическая подготовка

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психологическое развитие, образование и обучение,
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам,
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности спортсмена, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Функциональная подготовка, восстановительные мероприятия

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. специальной выносливости.

Функциональная подготовка тесным образом связана с рациональным планированием учебно-тренировочного.

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных

тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

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

Не удивительно, что при подготовке спортсменов высокого класса восстановление рассматривается как составная часть тренировки.

Реабилитационно-восстановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

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

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Режим дня – это своеобразная культура спортсмена.

Любой режим дня требует, как правило, систематичной последовательности (построения, повторности определенных действий и следование им). От учащих уровня начальной подготовки требуется по большей части только

1. Ложиться не позднее 22.00
2. Спать не менее 8-9 часов (а лучше 8-9 часов ночью и 1-2 часа днем)
3. Стараться придерживаться основ рационального питания (минимум – это есть кашу с утра и в течение дня не ходить голодным ни в коем случае)
4. Больше находиться на свежем воздухе.

Вот и все! Это обязательный минимум для молодого спортсмена, во взрослом спорте на плечи тренирующегося еще ложится такой важный аспект, как самовосстановление (самомассаж и т.д.)

Гигиенические средства восстановления:

1. рациональный режим дня.
2. ночной сон не менее 8-9 часов, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак – 20-25 %, обед – 40-45 %, полдник – 10%, ужин – 20-30 % суточного рациона.
5. использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приёма пищи, до и во время тренировки.
6. гигиенические процедуры.
7. удобная одежда и обувь.

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Физическая культура и спорт в России.	13-20	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Классификация средств физического воспитания и видов спорта. Место баскетбола в общей системе средств физического воспитания.
	История развития и современное состояние баскетбола	13-20	октябрь	Истоки баскетбола. История развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших всесоюзных и международных соревнований. Достижения советских баскетболистов.
	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.
	Закаливание организма	13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	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.
	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.
	Режим дня и питание обучающихся	14-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила судейства, организация и проведение соревнований	15-20	декабрь	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Подготовка к соревнованиям.
	Всего:	120-180		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	50-85	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.
	История возникновения олимпийского движения	50-85	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Строение и функции организма человека.	50-85	ноябрь	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.
	Общая и специальная физическая подготовка.	50-85	декабрь	Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по ОФП и СФП
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	50-85	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Основы техники и методика обучения упражнениям баскетбола	50-85	май	Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Основы техники, типичные ошибки и методика обучения упражнениям
	Психологическая подготовка	40-75	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	40-75	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила судейства, организация и проведение соревнований	40-75	декабрь-май	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности.
	Режим, питание и гигиена гимнасток	50-85	В течение года	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию баскетболистов. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.
Всего	600-900			

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200-220	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.
	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь.	200-220	октябрь	Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжение, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как мера профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.
	Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах.	200-220	ноябрь	Понятие о спортивной форме и этапах её становления. Календарь спортивных соревнований и деление годового цикла подготовки на периоды, этапы, мезо- и микроциклы. Краткая характеристика соревнования, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода тренировки. Особенности тренировки в соревновательном периоде. Задачи и содержание тренировочной работы в переходном периоде.
	Психологическая подготовка	200-220	сентябрь-апрель	Сущность психологической подготовки, её значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования состояния боевой готовности. Методика преодоления благоприятных состояний. Сущность и назначение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки
	Планирование и учет в тренировочном процессе	200-220	январь	Значение и роль планирования, учёта и контроля в управлении тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля.
	Правила судейства, организация и проведение соревнований	200-220	декабрь-май	Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Классификация сбавок. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности.
	Режим, питание и гигиена гимнасток.	200-220	В течение года	Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья.

				<p>Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию баскетболистов.</p> <p>Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.</p>
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>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.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>
	Всего:	1200-1300		

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол», содержащим в своем наименовании слова «баскетбол», «мини-баскетбол», «баскетбол 3x3» «интерактивный 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», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки.
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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).

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Система отбора включает:

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

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 всероссийского уровня.

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов. Планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) зависит, в том числе от периода подготовки к спортивным соревнованиям.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на одном этапе или на разных этапах с разницей не более чем в два спортивных разряда.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6.	Майка	штук	на обучающегося	1	1-	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	1	1	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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.

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). (далее – ЕКСД).

Для кадрового обеспечения спортивной подготовки в баскетболе необходима устойчивая система, предполагающая подготовку и переподготовку:

- тренерского состава;
- квалифицированных спортивных менеджеров;
- судей для проведения соревнований;
- квалифицированного персонала для создания и содержания спортивных сооружений;
- спортивных врачей;
- научных сотрудников и специалистов обеспечения сборных команд России;
- волонтеров для проведения крупных спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

В числе задач подготовки кадров по баскетболу на базе учреждений профессионального образования предусмотрены:

- взаимодействие с образовательными учреждениями профессионального образования по формированию содержания учебных программ дисциплин и практик по специализации «Теория и методика баскетбола» для подготовки выпускников в соответствии с современным уровнем развития баскетбола и потребностями работодателей;

- подготовка и издание необходимой учебно-методической и научной литературы по баскетболу.

В числе других мер по подготовке кадров планируется:

- обеспечение участия тренеров в обучающих программах и программе грантов Олимпийского комитета России;

- стажировка перспективного тренерского состава и специалистов в сборных командах России, спортивных центрах России;

- разработка специальной программы по переподготовке ведущих спортсменов, завершивших выступления, с целью создания кадрового резерва управленческого звена и тренерского состава региональных сборных команд;

- разработка и внедрение адекватной системы мотивации (моральной и материальной) тренеров и специалистов всех уровней;

- создание системы аттестации тренеров и других специалистов по баскетболу.

Подготовка высококвалифицированных специалистов и волонтеров, необходимых для подготовки и проведения соревнований по баскетболу, особенно актуальна в период активного строительства и ввода в эксплуатацию специализированных спортивных объектов, поскольку без их наличия эти сооружения не могут иметь полноценную загрузку спортивными и спортивно-массовыми мероприятиями.

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;

- посещение тренерских семинаров;

- посещение судейских семинаров;

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Всероссийской федерации баскетбола;

- просмотр и анализ игр ведущих баскетбольных команд сборной команды России;

- консультации с опытными специалистами.

Непосредственный контроль деятельности тренерского состава и организации, осуществляющей спортивную подготовку, предполагает оптимизацию процесса спортивной подготовки баскетболистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку

Эффективность спортивной подготовки сборной команды России по виду спорта к крупнейшим международным соревнованиям в значительной степени определяется полноценным обеспечением спортсменов, тренеров, и специалистов команды высококачественным инвентарем, оборудованием и экипировкой.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку по баскетболу, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ игр ведущих команд страны и зарубежья;
- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку по баскетболу, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации;
- просмотр и анализ игр ведущих команд страны и зарубежья;
- консультации с более опытными спортсменами;
- беседы с тренером.

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.

3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

8. Баскетбол. «Физкультура и спорт» 1976 г. Под общей редакцией доцента Н.В. Семашко 263 с.

9. Баскетбол. Игра и обучение. Ф. Линдберг. Издательство «Физкультура и спорт». г. Москва 1971г.278с.

10. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России - 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

11. Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224с.
12. Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.
13. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Учебно-методическое пособие. Д.И. Нестеровский, В.А.Поляков. г. Пенза 2003г.
14. Баскетбол. Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский, часть 2. г.Пенза-2002.
15. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин. Издательство «Советский спорт», Москва 2013г.
16. Баскетбол. Секреты мастера Гомельский А.Я. М.: Агенство «ФАИР», 1997
17. Корягин В.М. подготовка высококвалифицированных баскетболистов. Корягин В.М. Учебник для вузов физического воспитания. – Львов: Край, 1998г.
18. Баскетбол. Начальный этап обучения- М.: Физкультура и спорт, 1999г.
19. Теория и методика обучения Д.И. Нестеровский ч.2 Пенза 2002г.
20. Физическая подготовка баскетболистов Е.Р.Яхонтов Санкт-Петербург 2008г.
21. Секреты баскетбола. Белов С.А. М.:Физкультура и спорт, 1982г.
22. Юный баскетболист: Пособие для тренеров под редакцией Е.Р. Яхонтова – М.: Физкультура и спорт, 1987г.

Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство спорта Кировской области

<http://www.oblsport.kirov.ru>

Российская федерация баскетбола

www.basket.ru