Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва Василеостровского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

на заседании тренерского совета

протокол № 🏖

18» инвария 2022

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ СШОР

/А.С.Фетисов/

01» оребраня 2022г.

# Программа предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Программа разработана с учетом базовых требований предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол Распоряжения Комитета по ФКиС Санкт-Петербурга № 558-р от 26.12.2016г.

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки — 3 года Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет

Санкт-Петербург

2022

#### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### к программе предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Программа предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден распоряжением Комитета по физической культурк и спорту № 558-р от 26.12.2016г), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и для тренировочных групп (ТГ). Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

#### Краткая характеристика вида спорта.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

#### Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания:

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

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационновоспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, и девушек.

#### Отличительные особенности баскетбола

Отличительными особенностями баскетбола являются:

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

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетболу и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

**Целью Программы** является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней предспортивной подготовки. **Результатом реализации Программы** должно быть воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

#### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной	Номер – код спортивной
			дисциплины	дисциплины
1.	баскетбол	014 000 2611 Я	баскетбол	014 001 26 11 Я
•			мини-баскетбол	014 003 28 11 H

### Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение предспортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия — 60 минут.

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

Этапы спортивной	Продолжительность	Минимальный возраст	Наполняемость групп
подготовки	этапов (в годах)	для зачисления в группы	(человек)
		(лет)	
Этап начальной	3	8	15-25
подготовки			
Тренировочный этап	5	12	12-20
(этап спортивной			
специализации)			

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки. Отбор способных к занятиям баскетболом детей, обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям, привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами минибаскетбола.

<u>На тренировочном этапе (5 лет)</u> задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства баскетболистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, особенно гибкости, ловкости, скоростносиловых способностей, а также функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического мастерства, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Зачисление на указанные этапы предспортивной подготовки, перевод лиц, проходящих предспортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

### Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов подготовки

- 1. Результатом реализации Программы является:
- 1.1. На этапе начальной подготовки:
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.
  - 1.2. На тренировочном этапе (этапе предспортивной специализации):
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
  - формирование спортивной мотивации;
  - укрепление здоровья спортсменов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШОР — воспитание всесторонне развитой личности, подготовка спортсменов высокой квалификации. Достижение указанной цели зависит от:

- оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

# Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

- 1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее ЕКСД), в том числе следующим требованиям:
- на этапе начальной подготовки наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- 2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.
- 3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих

предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (<u>Приложение № 11</u> к ФССП);
  - обеспечение спортивной экипировкой
- -осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия предспортивной подготовки баскетболистов в период обучения и прохождения предспортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной предспортивной подготовки и занятий у групп на тренировочном этапе.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации предспортивной подготовки;
- индивидуализация предспортивной подготовки;
- единство общей и специальной предспортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

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

**Целью Программы** является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней предспортивной подготовки. **Результатом реализации Программы** должно быть воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

#### ІІ НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

#### Продолжительность этапов предспортивной подготовки

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице 1 в соответствии с настоящим ФССП:

# Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол

(Приложение № 1 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

Этапы спортивной	Продолжительность	Минимальный возраст	Наполняемость групп
подготовки	этапов (в годах)	для зачисления в группы	(человек)
		(лет)	
Этап начальной	3	8	15-25
подготовки			
Тренировочный этап	5	12	12-20
(этап спортивной			
специализации)			

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол

(Приложение № 2 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

Разделы предспортивной		Этапы и г	оды предспортивной	й подготовки
подготовки	1 год	Свыше	До двух лет	Свыше двух лет
		года		
Общая физическая подготовка	28-30	25-28	18-20	8-12
(%)				
Специальная физическая	9-11	10-12	10-14	12-14
подготовка (%)				
Техническая подготовка(%)	20-22	22-23	23-24	24-25
Тактическая, теоретическая,	12-15	15-20	22-25	25-30
психологическая подготовка (%)				
Технико-тактическая	12-15	10-14	8-10	8-10
(интегральная) подготовка (%)				
Участие в соревнованиях,	8-12	10-12	10-14	13-15
тренерская и судейская практика				
(%)				

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболистов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

### Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

(Приложение № 3 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

Виды	Эта	апы и годы предс	портивной поді	готовки					
соревнований (игр)	Этап начальной	подготовки	Тренировочный этап						
	(этап спортивной специализаци								
	До года	Свыше года	года До двух лет Свыше дву						
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5					
Основные (районные)		1	1-3	1-3					
Всего игр	20	20	28	28					

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;
  - выполнение плана предспортивной подготовки;
  - прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. предспортивная подготовка Многолетняя -ЭТО единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема И интенсивности тренировочных соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом возрастных особенностей и установленных санитарногигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 18 часов в неделю 4-х часов, при двухразовых тренировках в день 3-х часов.

Этапы предспортивной	Период подготовки (год)	Количество часов в неделю
подготовки		
Этап начальной подготовки	НП-1	6
	НП-2	8
	НП-3	8
Тренировочный этап (этап	ТГ-1	10
спортивной специализации)	ТГ-2	12
	ТГ-3	14
	ΤΓ-4	16
	ΤΓ-5	18

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного уровня; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

#### Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку

Для обучения на этапах предспортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы составляет 8 лет. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку;
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества

# Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп начального этапа 1 года (6 часов в неделю) на 52 недели

РАЗДЕЛЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Общая физическая подготовка	8	9	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	113
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	30
Техническая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	4	5	6	5	5	61
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	45
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	39
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	20
Прием контрольных нормативов								4					4
Медицинский контроль			1	ı	1	<b>2 pa</b> 3	за в год			1	I		
ИТОГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

# Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для групп начального этапа 2-3 года (8 часов в неделю) на 52 недели

<b>РАЗДЕЛЫ</b>	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Общая	10	8	8	9	6	8	9	7	9	9	20	24	
физическая													
подготовка													127
Специальная	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	
физическая													
подготовка													42
Техническая	7	8	7	8	6	8	8	7	8	7	8	6	
подготовка													88
Тактическая,	6	6	6	6	6	7	6	5	6	7	7	5	
теоретическая,													
психологическа													
я подготовка													73
Технико-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	
тактическая													
(интегральная)													
подготовка													45
Участие в	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4			
соревнованиях,													
тренерская и													
судейская													
практика													37
Прием								4					
контрольных													
нормативов													4
Медицинский						2 раз	а в год						
контроль		T	1	Г	Г	1		<del></del>	T .	1	1	I .	
ИТОГО		34	34	34	30	34	34	34	34	34	40	40	
ЧАСОВ:													416

# Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для тренировочных групп 1 года (10 часов в неделю) на 52 недели

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	62
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	7	5	7	6	6	6	71
Техническая подготовка	9	10	10	10	7	10	8	8	9	9	6	9	105
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	8	8	7	8	8	6	9	12	14	14	114
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	5	5	6	6	6	6	6	5	5	6	6	5	67
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	9	8	8	8	6	7	9	8	8	7	9	8	95
Прием контрольных нормативов								6					6
Медицинский контроль						2 раза в го	ОД						
ИТОГО ЧАСОВ:	44	44	43	43	36	41	43	43	43	46	47	47	520

# Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для тренировочных групп 2 года (12 часов в неделю) на 52 недели

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	62
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	10	10	6	8	82
Техническая подготовка	13	15	15	15	13	15	13	11	11	10	10	13	154
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	11	13	13	15	13	156
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	5	5	5	5	5	6	6	5	5	6	6	5	64
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	8	8	8	10	7	9	8	8	7	9	8	100
Прием контрольных нормативов								6					6
Медицинский контроль						2 pa	аза в						
ИТОГО ЧАСОВ:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

# Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для тренировочных групп 3 года (14 часов в неделю) на 52 недели

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	15	11	86
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	13	15	88
Техническая подготовка	18	18	18	18	13	18	18	16	18	13	13	13	194
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	5	7	12	20	20	113
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	16	16	16	16	11	16	16	10	16	16	3	5	157
Прием контрольных нормативов								10					10
Медицинский контроль		1		1	1	<b>2</b> pa	за в год	1		ı			
ИТОГО ЧАСОВ:	60	60	60	60	50	60	60	60	60	60	69	69	728

# Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для тренировочных групп 4 года (16 часов в неделю) на 52 недели

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	22	21	103
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	13	12	85
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	16	18	18	13	13	204
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	17	17	17	12	17	17	15	17	17	15	15	193
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	5	80
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	16	16	16	16	11	16	16	10	16	16	3	5	157
Прием контрольных нормативов													10
Медицинский контроль		1	1		1	<b>2</b> pa	за в год	•		<u> </u>			
ИТОГО ЧАСОВ:	70	70	70	70	60	70	70	70	70	70	71	71	832

# Примерный годовой план-график подготовки баскетболистов для тренировочных групп 5 года (18 часов в неделю) на 52 недели

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Итого
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	16	16	102
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	8	9	8	11	10	109
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15	230
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	10	10	12	10	10	10	15	12	20	18	17	154
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	15	15	15	15	15	15	15	12	15	15	17	17	178
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	17	17	17	15	7	17	17	6	15	8	6	11	153
практика Прием контрольных нормативов													10
Медицинский контроль	2 раза в год												
ИТОГО ЧАСОВ:	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные					Bos	зраст,	лет				
показатели, физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные		+	+	+					+	+	+
возможности)											
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

		Этапы и годы спо	ртивной подгот	овки
	Этап началь	ной подготовки		ровочный этап инной специализации)
Этапный норматив	До года	Свыше года	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364

#### Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Если для спортсменов, проходящих предспортивную подготовку на начальном этапе составляется общий план тренировочный работы, то на тренировочном этапе к общему плану добавляется индивидуальный. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

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

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

### Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Одним из важнейших вопровов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный)
- предсоревновательный
- соревновательный
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, обучение новому материалу (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной

деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

#### Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

#### Подготовительный этап

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приемам игры в баскетбол.

Общеподготовительный этап — задачей данного этапа является обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

#### Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа — увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

#### Предсоревновательный этап

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

#### Соревновательный этап

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

#### Переходный этап

Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.

### <u>Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах</u> (этап 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 — общеподготовительный и специально-подготовительный.

<u>Общеподготовительный этап</u> — задачей данного этапа является обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность

этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

#### Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа — увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

#### Соревновательный этап

Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.

#### Переходный этап

Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

#### **Ш МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

#### Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме, которая включает в себя подготовительную (вводную), основную и заключительную части. Продолжительность подготовительной части составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм учащихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части урока, и частично, сопряжено обеспечить развитие физических качеств, в основном силы и выносливости.

В основной части занятия проводится обучение технико-тактическим двигательным действиям при выполнении упражнений с мячом.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество

повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов различных видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие спортсмена-баскетболиста.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

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

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой по виду спорта;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировок инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- регулярно проводить инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- проводить занятия только в специально оборудованных местах (в спортивном зале, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

#### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Многолетний процесс подготовки спортсменов подчинен общим закономерностям. Необходимо нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации. Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные	Возраст, лет										
показатели, физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						

Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные		+	+	+					+	+	+
возможности)											
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов. Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. На соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает. Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используется в качестве действенного средства для адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа предспортивной подготовки приведены в таблице

#### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

(Приложение № 8 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

Этапный норматив	Этап начально	й подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Этапный норматив	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18			
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7			
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936			
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364			

#### Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, целей и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Для спортсменов различных этапов предспортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода учащегося на следующий этап предспортивной подготовки.

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

- 1. Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим направлениям:
- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся:
- организация и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

**Психологический контроль** — это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. Проведение психологической подготовки

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

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

#### Техническая подготовка.

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

П		ачальной товки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
Приемы игры		Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й				
Прыжок толчком двух ног	+	+									
Прыжок толчком одной ноги	+	+									
Остановка прыжком	+	+	+								
Остановка двумя шагами	+	+	+								
Повороты вперед	+	+									
Повороты назад	+	+									

					T	1	
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		T		Т			
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при							
встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при							
поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при			+	+	+	+	
движении сбоку							
Передача мяча двумя руками							
сверху	+	+					
Передача мяча двумя руками от							
плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от							
груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками	-						
снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с	+	+					
места	Т						
Передача мяча двумя рукам в		+	+	+			
движении		'	'				
Передача мяча двумя руками в		+	+				
прыжке							
Передача мяча двумя руками		+	+	+			
(встречные)							
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на							
одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками				_			
(сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой		_1	_1				
сверху		+	+				
Передача мяча одной от головы		+	+				

		1		1			
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		1		1	_	_	
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				1	,	1	
и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом			+	+	+	+	+
под ногой				T	T	Т	Т
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с							
использованием нескольких				+	+	+	+
приемов подряд (сочетание)			<u> </u>				
Броски в корзину двумя руками	+	+					
сверху	l l	1					

Броски в корзину двумя руками	+	+					
от груди							
Броски в корзину двумя руками	+	+	+				
снизу							
Броски в корзину двумя руками							
сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками	+					+	+
(добивание)	'					'	'
Броски в корзину двумя руками с		+	+	+	+		
отскоком от щита		ı	ı		•		
Броски в корзину двумя руками			+	+	+	+	+
без отскока от щита			T	+	H	+	T
Броски в корзину двумя руками с							
места		+	+				
Броски в корзину двумя руками в				1			
движении		+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в			1	1	1		
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							
		+	+	+	+	+	+
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		+	+	+	+		
Mecta							
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)		ı	ı	ı	ı.	ļ
Броски в корзину одной рукой	+			+	1	
прямо перед щитом	Т	T	T	T	T	T
Броски в корзину одной рукой	+			+		
под углом к щиту	Т	T	T	T	T	T
Броски в корзину одной рукой	+			+		
параллельно щиту					T	
Ловля мяча одной рукой при						
поступательном движении		+	+	+		

#### Тактическая подготовка

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

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, 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;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

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

#### Тактика нападения:

Приемы игры	Этап началь подгот	ной	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
Выход для получения мяча		+								
Выход для отвлечения мяча		+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины		+	+	+	+	+	+			
«Передай мяч и выходи»	+ + +									

Заслон		+	+	+	+	+
Наведение	+	+	+	+	+	+
Пересечение	+	+	+	+	+	+
Треугольник		+	+	+	+	+
Тройка		+	+	+	+	+
Малая восьмерка			+	+	+	+
Скрестный выход		+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон			+	+	+	+
Наведение на двух игроков			+	+	+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва			+	+	+	+
Система нападения через центрового			+	+	+	+
Система нападения без центрового			+	+	+	+
Игра в численном большинстве				+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+

#### Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		Год обучения							
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Противодействие получению мяча		+							
Противодействие выходу на свободное место		+							
Противодействие розыгрышу мяча		+	+						
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+		
Подстраховка		+	+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+		
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+		
Против тройки				+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+		
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+		
Против наведения на двух				+	+	+	+		
Система личной зашиты		+	+	+	+	+	+		
Система зонной защиты					+	+	+		
Система смешанной защиты						+	+		
Система личного прессинга					+	+	+		

Система зонного прессинга				+	+
Игра в большинстве		+	+	+	+
Игра в меньшинстве		+	+	+	+

#### Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

#### 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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

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

Подвижные игры – в различных вариациях, с мячом и без мяча, на быстроту, ловкость, скорость реакции, индивидуальные и командные.

#### 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 (сжимание). 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 разбегу 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

#### Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психологическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению.

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

#### Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

• применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
		(дата)	
1.	Рекомендации по организации рационального	постоянно	тренеры
	сбалансированного питания		
2.	Рекомендации по организации оптимального	постоянно	тренеры
	режима дня		
3.	Витаминизация	2 раза в	врач
		год	
4.	Аутотренинг	постоянно	тренеры
5.	Применение физических упражнений на	постоянно	тренеры
	расслабление мышц - «стретчинг»		
6.	Смена двигательной деятельности, активный	постоянно	тренеры
	отдых		

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

#### Планы антидопинговых мероприятий

Допинги — это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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

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

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Беседы о вреде применения фармакологических веществ в спорте, ознакомление со списком запрещенных веществ и методов	ежемесячно	Врач, Тренеры
2.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	ежемесячно	Врач, Тренеры
3.	Индивидуальные консультации спортивного врача	Сентябрь- декабрь	Врач
4.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	ежемесячно	Врач, Тренеры
5.	Ознакомление с антидопинговой декларацией, санкции к спортсменам, вещества, запрещенные в баскетболе	Сентябрь	Тренеры
6.	Пропаганда здорового образа жизни, участие в акции «Выбираю спорт!»	Сентябрь	Зам. директора по СМР, тренеры
7.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры

### Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
		(дата)	
1.	Теоретические занятия о правилах судейства в	постоянно	тренеры
	баскетболе		
2.	Теоретические занятия по построению и	постоянно	тренеры
	проведению практических занятий в группе		
3.	Проведение тренировочного занятия совместно с	постоянно	тренеры
	тренером		
4.	Судейство учебных игр в качестве судьи в поле	постоянно	тренеры
5.	Судейство учебных игр в секретариате	постоянно	тренеры
6.	Ведение протокола игры	постоянно	тренеры
7.	Просмотр видеоматериалов спортивных	постоянно	тренеры
	соревнований с их детализацией и анализом		
8.	Ведение спортивного дневника	постоянно	тренеры

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения предспортивной подготовки.

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

(Приложение № 4 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

Требования к результатам реализации программы на каждом этапе предспортивной полготовки

Год	возраст	Кол-во в	Кол-во	Кол-во	Общее кол-	Общее кол-	Нормативные				
тренировки		группе	тренировок	часов в	во часов в	ВО	требования				
			в неделю	неделю	год	тренировок					
						в год					
	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ										
1 год	8	15-25	3	6	312	182	Выполнение				
							норм по ОФП				
							не менее 30%				
2 год	9	15-25	3-4	8	416	208	Выполнение				
							норм по ОФП				
							и СФП не				
							менее 40%				
3 год	10	15-20	3-4	8	416	208	Выполнение				
							норм по ОФП				
							и СФП не				
							менее 50%				
			ТРЕНИРОВС	РАТС ЙІАНРО							
1 год	11-12	12-20	4-5	10	520	234	Выполнение				
							норм по ОФП				
							и СФП и тех.				
							подготовке				
							не менее 60%				
2 год	12-13	12-20	5-6	12	624	310	Выполнение				
							норм по ОФП				
							и СФП и тех.				
							подготовке				
							не менее 60%				
3 год	13-14	12-15	5-6	14	728	320	Выполнение				
							норм по ОФП				
							и СФП и тех.				

<sup>3 -</sup> значительное влияние;

<sup>2 -</sup> среднее влияние;

<sup>1 -</sup> незначительное влияние.

							подготовке	
4 год	14-15	12-15	6-7	16	832	364	Выполнение	
							норм по ОФП	
							и СФП и тех.	
							подготовке	
5 год	15-16	12-15	6-7	18	936	520	Выполнение	
							норм по ОФП	
							и СФП и тех.	
							подготовке	

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом этапе спортивной подготовки в апреле-мае, после окончания основных соревнований, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, составленные в соответствии с этапами подготовки и базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в таблицах:

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

(Приложение № 5 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)			
качество	юноши	девушки		
Скоростные качества	Бег на 20 м	Бег на 20 м		
_	(не более 4,8 сек)	(не более 5,0 сек)		
	Скоростное ведение мяча 20	Скоростное ведение мяча 20		
	м (не более 11,3 сек)	м (не более 11,7 сек)		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не		
качества	менее 120 см)	менее 105 см)		
	Прыжок вверх с места со	Прыжок вверх с места со		
	взмахом руками	взмахом руками		
	(не менее 18 см)	(не менее 14 см)		

### Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

(Приложение № 6 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

Развиваемое физическое	Контрольные уп	ражнения (тесты)	
качество	юноши	девушки	
Скоростные качества	Бег на 20 м	Бег на 20 м	
	(не более 4,4 сек)	(не более 4,6 сек)	
	Скоростное ведение мяча 20	Скоростное ведение мяча 20	
	м (не более 10,5 сек)	м (не более 11,2 сек)	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не	
качества	менее 150 см)	менее 120 см)	
	Прыжок вверх с места со	Прыжок вверх с места со	
	взмахом руками	взмахом руками	
	(не менее 25 см)	(не менее 21 см)	
Выносливость	Бег 600 м	Бег 600 м	
	(не более 2 мин 25 с)	(не более 2 мин 45 с)	
	Челночный бег 40 с на 28 м	Челночный бег 40 с на 28 м	
	(не менее 160)	(не менее 145)	
Техническое	Техническая программа		
мастерство			

### Виды контроля общей и специальной физической, спортивнотехнической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в конце игрового сезона и его результаты, учитываются к следующему спортивному сезону.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок.

Для групп начального обучения и учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;
- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся

- оценка общей и специальной тренированности
- текущее и перспективное планирование ТЗ
- выбор и оценка педагогических, психологических и медицинских средств восстановления. Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

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

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

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

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

Все контрольно-переводные нормативы проводятся на базе СШОР, за исключением теста на выносливость (бег 600 метров), который проводится при наличии спортивного сооружения (стадиона, манежа).

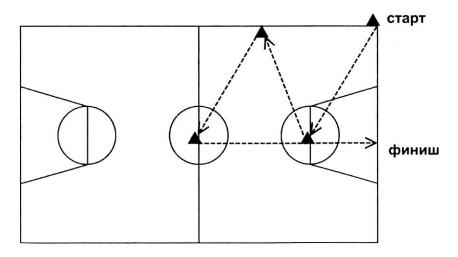
### Описание контрольных упражнений:

### Техническая подготовка

### 1. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

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

Инвентарь: 3 стойки



### 2. СКОРОСТНОЕ ВЕДЕНИЕ

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра игрок 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 и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

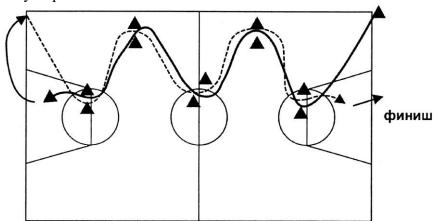
Для групп тренировочного этапа:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

### Для групп ССМ и ВСМ:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждое попадание минус 1 сек. к результату норматива.

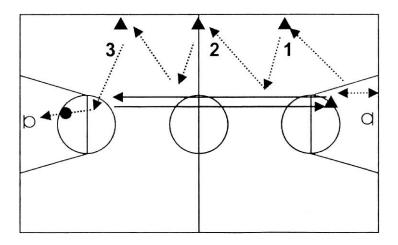


### 3. ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Игрок стоит у лицевой линии. Начинает движение к противоположному кольцу, выполняет передачу помощнику № 1, получает мяч передает его помощнику № 2u также помощнику № 3. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу.

ОМУ: задание выполняется 2 дистанции (4 броска) В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 сек.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

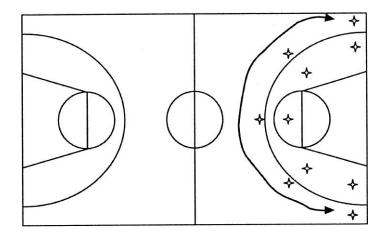


### 4. ДИСТАНЦИОННЫЕ БРОСКИ

Для групп  $H\Pi$  – игрок выполняет 10 бросков со средней дистанции (двухочковой зоны) 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Для  $T\Gamma$  - игрок выполняет по 10 бросков: 5 со средней дистанции в двухочковой зоне и 5 бросков с дальней дистанции в трехочковой зоне.

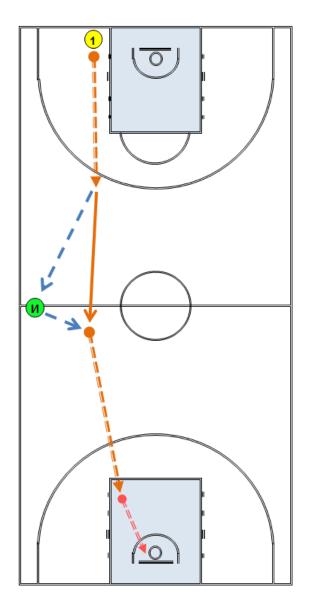
Фиксируется количество попаданий в %.



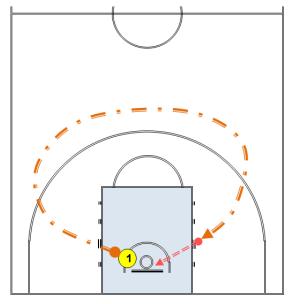
### 5. ШТРАФНЫЕ БРОСКИ

Игрок выполняет по 10 бросков со штрафной линии. Фиксируется количество попаданий в %.

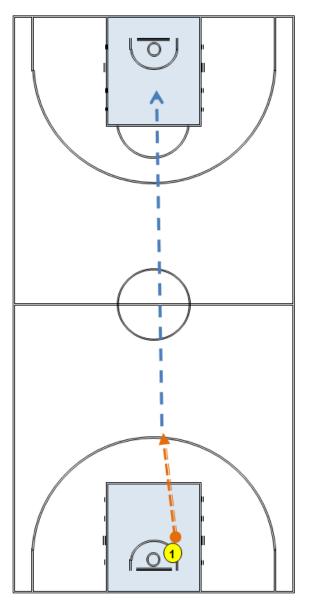
### Комплекс обязательной технической подготовки для групп ТГ-1, ТГ-2.



- 1. Игрок №1 начинает движение с ведением мяча от лицевой линии к центру площадки с правой стороны.
- 2. В промежутке между лицевой и центральной линией отдаёт передачу игроку №2, который стоит у центральной линии и получает обратную передачу.
- 3. Продолжает движение с ведением мяча на кольцо и выполняет бросок после 2-х шагов из-под кольца с правой стороны правой рукой.



- 4. Подбирает мяч и двигается с ведением мяча вокруг 3-х очковой линии на кольцо в левую сторону.
- 5. Выполняет бросок после 2-х шагов с левой стороны, левой рукой.



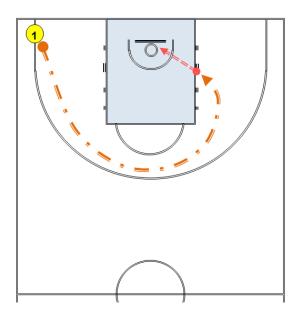
- 6. Подбирает мяч и с ведением двигается до шестиметровой линии в сторону противоположного кольца, после чего выполняет длинную передачу в трёхсекундную зону.
- 7. Как только мяч ударился об пол после передачи, время выключается.

### 8. Фиксируется:

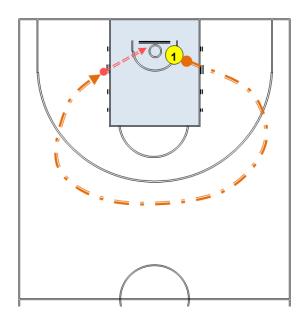
- общее время
- попадания из-под кольца
- точность передачи в трёхсекундную зону.

За промахи из-под кольца и неточность передачи, игроку прибавляется по 1 сек. к общему времени выполнения комплекса.

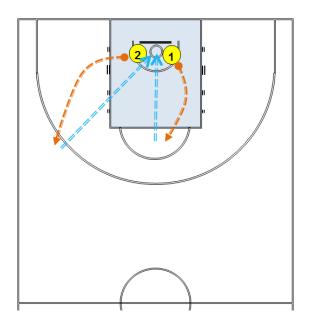
### Комплекс обязательной технической подготовки для групп ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5.



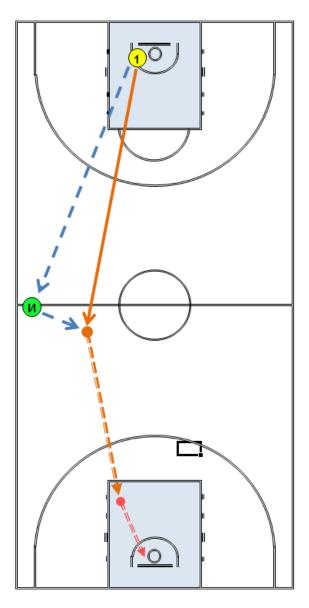
- 1. Игрок№1 начинает движение с ведением мяча из правого угла лицевой линии.
- 2. По дуге обводит трёхсекундную зону ближнего к нему кольца и выполняет бросок после 2-х шагов с правой стороны, правой рукой.



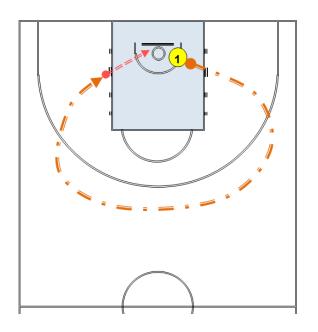
3. Подбирает мяч, с ведением двигается вокруг трёхсекундной зоны и выполняет бросок с левой стороны, левой рукой после 2-х шагов.



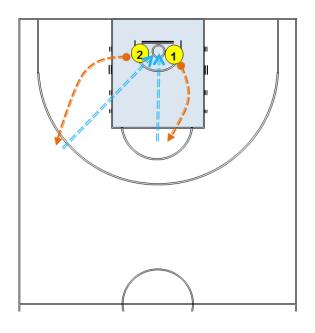
- 4. Подбирает мяч, встаёт на штрафную линию и выполняет бросок по кольцу.
- 5. Подбирает мяч, встаёт на з-х очковую линию и выполняет бросок по кольцу.



- 6. Подбирает мяч, отдаёт передачу игроку №2, который стоит у центральной линии и получает обратную передачу.
- 7. Продолжает движение с ведением мяча на кольцо и выполняет бросок после 2-х шагов из-под кольца с правой стороны правой рукой.



- 8. Подбирает мяч и двигается с ведением мяча вокруг 3-х очковой линии на кольцо в левую сторону.
  - 9. Выполняет бросок после 2-х шагов с левой стороны, левой рукой.



- 10. Подбирает мяч, встаёт на штрафную линию и выполняет бросок по кольцу.
- 11. Подбирает мяч, встаёт на 3-х очковую линию и выполняет бросок по кольцу.

После касания кольца мячом время выключается.

Фиксируются:

- общее время.
- общее количество попаданий из 8 бросков.

За промахи игроку прибавляется по 1 сек. к общему времени выполнения комплекса.

	(Приложение № 7 к базовым требованиям предспортивной подготог							подготовки)	
Контрольные упражнения	группы	ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТΓ-4	ТГ-5
по ОФП и СФП		(8 лет)	(9 лет)	(10 лет)	(11-12 лет)	(12-13 лет)	(13-14 лет)	(14-15 лет)	(15-16 лет)
Бег 20 м (с)	юн.	4,8	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0
Bei 20 M (C)	дев.	5,0	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
Прыжок в длину с места (см)	юн.	120	130	140	150	160	170	180	190
прыжок в длину с места (см)	дев.	105	115	125	120	130	140	150	160
Cyanaczwa parawy way 20 w (a)	юн.	11,3	11,1	10,9	10,5	10,4	10,2	9,9	9,7
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	дев.	11,7	11,5	11,2	11,2	10,8	10,5	10,2	10,0
Прыжок вверх с места со взмахом	юн.	18,0	20,0	23,0	25,0	28,0	30,0	35,0	38,0
руками (см)	дев.	14,0	16,0	18,0	21,0	24,0	28,0	32,0	35,0
Челночный бег 40 с на 28 м (м)	юн.	-	ı	-	160	175	190	200	210
-телночный ост — -то с на 20 м (м)	дев.	-	-	-	145	168	175	190	200
Бег 600 м (мин) на стадионе	юн.	-	-	-	2.25	2.20	2.15	2.15	2.10
Вст ооо м (мин) на стадионс	дев.	-	-	-	2.45	2.40	2.35	2.33	2.30
Контрольные упражнения по технической подготовке									
Передвижение в защитной стойке (сек)	юн.	нет	нет	нет	10,2	9,7	9,3	9,1	9,0
передвижение в защитиви стоиме (сек)	дев.	нет	нет	нет	10,8	10,3	9,9	9,7	9,6
Скоростное ведение (сек)	юн.	нет	нет	нет	15,2	15,0	14,7	14,6	14,3
Скоростное ведение (сек)	дев.	нет	нет	нет	15,8	15,7	5,4	15,2	15,0
Пополоми мама (сом)	юн.	нет	нет	нет	15,0	14,9	14,6	14,5	14,3
Передачи мяча (сек)	дев.	нет	нет	нет	15,1	15,0	14,8	14,6	14,4
Пусатачуучу үз бразуу (0/)	юн.	нет	нет	нет	40	40	40	50	50
Дистанционные броски (%)	дев.	нет	нет	нет	40	40	40	50	50
Штрафные броски (%)	юн.	нет	нет	нет	40	40	50	60	60
штрафиыс ороски (70)	дев.	нет	нет	нет	40	40	50	60	60
Обязательная техническая программа									
Техника владения мячом	юн.	нет	нет	нет	21.0 сек	20.0 сек	нет	нет	нет
Комплекс № 1	дев.	нет	нет	нет	23.0 сек	22.0 сек	нет	нет	нет
Техника владения мячом	юн.	нет	нет	нет	нет	нет	50.0 сек	49.0 сек	48.0 сек
Комплекс № 2	дев.	нет	нет	нет	нет	нет	55.0 сек	54.0 сек	53.0 сек
Спортивный разряд		б/р	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р	б/р

## Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

Участие в официальных спортивных соревнованиях регулируется положением (регламентом) спортивных соревнований в соответствии с возрастом и полом участников, уровнем спортивной квалификации, согласно Единой Всероссийской спортивной классификацией и правилами вида спорта баскетбол при наличии соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Необходимо строгое соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмены, проходящие предспортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержанием в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентом) о спортивных соревнованиях и мероприятиях.

### Требования к результатам реализации программы предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

### Критерии оценки на этапе начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоения основ технически по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.
- 1-год должен знать технику безопасности на занятиях баскетболом, простейшие правила игры. Должен уметь выполнять перемещения в стойке баскетболиста, остановку двумя шагами и прыжком, выполнять ловлю и передачу мяча с места и в шаге, бросать мяч в корзину, владеть техникой ведения мяча по прямой.
- 2-год должен знать историю возникновения баскетбола, правила личной гигиены, основные термины и понятия изученных технических приемов. Должен уметь передвигаться в защитной стойке, выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения, ловить и передавать мяч одной и двумя руками в движении.
- 3-год должен знать элементы правил проведения соревнований, ведущих баскетболистов России. Должен уметь выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов, вырывать и выбивать мяч у соперника, владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру.

### Критерии оценки на тренировочном этапе

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.
- 4-5 лет занятий должен знать физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена, официальные правила ФИБА. Должен уметь выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов, ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках, владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении, должен выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении, играть по правилам в баскетбол.
- 6-7 лет занятий должен знать жесты судей, значение занятий ФКиС для сохранения и укрепления здоровья. Должен уметь выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча, борьба за отскок), вести мяч без зрительного контроля, применять персональную защиту, играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям, участвовать в соревнованиях, применять судейскую практику.
- 8-10 лет должен знать правила ведения технического и основного протокола игры. Должен 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, уметь ориентироваться в игровых ситуациях при переходах от защиты к нападению и наоборот, как индивидуально, так и в командных взаимодействиях.

## Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол

Тренировочный процесс в СШОР ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

## Перечень тренировочных сборов (Приложение № 8 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

№	Вид	Предельная продолжительност	Оптимальное					
$\Pi/\Pi$	тренировочных	предспортивной подготовки (	число					
	сборов	Тренировочный этап (этап	участников сбора					
		спортивной специализации)	подготовки					
	1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям							
1	Тренировочные			*определяется				
	сборы по	14 дней	-	организацией				
	подготовке к			(по мере				

	официальным			необходимости)
	соревнованиям			
	субъекта РФ			
		2. Специальные трениро	вочные сборы	
2.1	Тренировочные	•		*определяется
	сборы по общей	14 дней	-	организацией
	или специальной			(по мере
	физической			необходимости)
	подготовке			ŕ
2.2	Восстановительные			*определяется
	тренировочные	До 14 дней	-	организацией
	сборы			(по мере
				необходимости)
2	Тренировочные			*определяется
	сборы в			организацией
	каникулярный	До 21 дня подряд и не более	двух сборов в год	(по мере
	период	необходимости)		

Спортсмены, проходящие предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки. С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

## Требования к условиям реализации программы предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре СШОР, осуществляющей предспортивную подготовку

СШОР, осуществляя предспортивную подготовку, должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленными базовыми требованиями по виду спорта баскетбол.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКДС), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и предъявления стажа работы по специальности не менее одного года;
- лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКДС, но обладающие достаточным практическим опытом и

выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и спортивному оборудованию:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (приложение №10);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- \*обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (\*определяется СШОР (по необходимости));
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения предспортивной подготовки

(Приложение № 9 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
	Оборудование, спорт	ивный инвентарь	
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2.	Мяч баскетбольный	штук	30
3.	Доска тактическая	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4
7.	Стойка для обводки	штук	20
8.	Фишки (конусы)	штук	30
	Дополнительное и вспомогательное обо	рудование и спортивный и	<u> </u> нвентарь

9.	Барьер легкоатлетический	штук	20
10.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11.	Корзина для мячей	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч теннисный	штук	10
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
16.	Скакалка	штук	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Утяжелитель для ног	комплект	15
19.	Утяжелитель для рук	комплект	15
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

### Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение № 10 к базовым требованиям предспортивной подготовки)

#### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование Наименование Единица Расчетная № Этапы предспортивной подготовки спортивной измерения единица $\Pi/\Pi$ этап начальной подготовки тренировочный этап (этап экипировки спортивной специализации) индивидуального количество срок количество срок пользования эксплуатации эксплуатации (месяцев) (месяцев) Гольфы пар на 1. занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся 2\* 1 по программе спортивной подготовки определяется организацией Костюм штук на 2. занимающегося, ветрозащитный входящего в состав команды, занимающихся 1\* 2 по программе спортивной подготовки определяется организацией

занимающегося,

входящего в

1\*

1

Кроссовки для

баскетбола

3.

пар

				•			
			состав команды,				
			занимающихся				
			по программе				
			спортивной				
			подготовки -				
			определяется				
			организацией				
_	Кроссовки	пар	на				
4.		пар					
	легкоатлетические		занимающегося,				
			входящего в				
			состав команды,				
			занимающихся			1 4	1
			по программе	-	-	1*	1
			спортивной				
			подготовки -				
			определяется				
			организацией				
5.	Майка	штук	на				
٥.	171ama	шук	занимающегося,				
			входящего в				
			состав команды,				
			занимающихся	_	_	1*	1
			по программе	-	•	1 ·	1
			спортивной				
			подготовки -				
			определяется				
			организацией				
6.	Носки	пар	на				
0.		1	занимающегося,				
			входящего в				
			состав команды,				
			занимающихся	_	_	1*	1
			по программе			•	•
			спортивной				
			подготовки -				
			определяется				
	-		организацией				
7.	Фиксатор	комплект	на				
	голеностопного		занимающегося,				
	сустава		входящего в				
			состав команды,				
	(голеностопник)		*				
			занимающихся	-	-	1*	1
			по программе				
			спортивной				
1			подготовки -				
			определяется				
			организацией				
<u> </u>	Фикаатар	KOMETOKE					
8.	Фиксатор	комплект	на				
1	коленного сустава		занимающегося,				
	(наколенник)		входящего в				
1	`		состав команды,				
			занимающихся				
1			по программе	-	-	1*	1
			спортивной				
			подготовки -				
			определяется				
			организацией				
0	Футболка	штук	на				
9.	± 310031Ku	штук	занимающегося,				
			входящего в				
1			состав команды,				
1			занимающихся			2*	1
1			по программе	-	-	<u> </u>	1
1			спортивной				
			подготовки -				
Ì			определяется				
1			OBEGINIOGINO	l		l	i l
			организацией				

10.	Шорты спортивные (трусы спортивные	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программе спортивной подготовки - определяется организацией	-	-	2*	1
11.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося, входящего в состав команды, занимающихся по программе спортивной подготовки - определяется организацией	-	-	1*	1

<sup>\*</sup> определяется организацией (по мере необходимости)

### ЛИТЕРАТУРА

- 1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114)
- 3. Баскетбол: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., Советский спорт, 2008г.
- 4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК. /под редакцией Ю.М. Портнова. М., 1997г.
- 5. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС, 1975г.
- 6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. М., 2004г.
- 7. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
- 8. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
- 10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Изд. Центр Академия, 2004г.
- 11. Тактика баскетбола. А.Я.Гомельский М.: Изд.ФиС, 1967г.

### 12. Список интернет ресурсов:

http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта РФ

http://www.minsport.gov.ru/ - Комитет по ФКиС СПб

http//www.minsport.gov.ru/ - Российское антидопинговое агентство

http//www.minsport.gov.ru/ - Всемирное антидопинговое агентство

http://www.minsport.gov.ru/ - Олимпийский комитет России

http://www.minsport.gov.ru/ - Международный олимпийский комитет

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

- 1. «Твой олимпийский учебник». Учебное пособие для учреждений образования России,15-е издание, В.С.Родиченко, Москва, 2005 г. Изд. Физкультура и спорт.
- 2. «Ограничусь баскетболом». Т.С.Пинчук. Москва, 1991 г. Изд. Физкультура и спорт
- 3. «Центровые». Г.Я.Гомельский. Москва, 1988 г. Изд. Физкультура и спорт.

### V. VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133) и является неотъемлемой частью данной программы.