

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»
Урванского муниципального района
Кабардино-Балкарской Республики

Принята решением тренерского
Совета МКУ ДО «СШ № 3» УМР
КБР
от « 15 » 02 2023 г.
протокол № 1



Утверждена приказом
Директора МКУ ДО «СШ № 3» УМР КБР
Приказ № 15 от « 15 » 02 2023 г.

Р. Х. Бегиев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114 (с изменениями на 23 июля 2014 года №620) (Зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 10 июня 2013 года, регистрационный N 28777)

Срок реализации:

На этапе начальной подготовки до 3 лет
На тренировочном этапе (спортивной специализации) до 5 лет
На этапе спортивного совершенствования без ограничений

г. Нарткала, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки для МКУ ДО «Спортивная школа № 3» УМР КБР, составлена с учётом требований ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114 (с изменениями от 23 июля 2014 №620) и определяет условия и требования к спортивной подготовке.

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.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного 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 агитационно-воспитательное. 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.

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, причает 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 спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы должно быть воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

- осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- укрепление здоровья;
- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;
- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;
- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;
- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Методы обучения:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

1. Нормативная часть

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

*Приложение N 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол*

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность в этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
Этап начальной подготовки	2	8	15-25
Тренировочный этап, этап спортивной специализации)	5	11	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	12

1.1.1.Формирование групп на этапах спортивной подготовки

Подготовка занимающихся проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающегося на следующий этап подготовки.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (спортивной специализации). На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

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

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

Задачи этапа:

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

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

1.1.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

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

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и

функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

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

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

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

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу пред рабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

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

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

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

*Приложение N 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол*

<i>Разделы спортивной подготовки</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>					
	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До двух лет</i>	<i>Свыше двух лет</i>		
<i>Общая физическая подготовка (%)</i>	28-30	25-28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10
<i>Специальная физическая подготовка (%)</i>	9-11	10-12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
<i>Техническая подготовка (%)</i>	20-22	22-23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)</i>	12-15	15-20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
<i>Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)</i>	12-15	10-14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
<i>Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)</i>	8-12	10-12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

*Приложение N 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол*

<i>Виды соревнований</i>	<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>
--------------------------	---

<i>(игр)</i>	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-3	1-3	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40 - 50	50 - 60	60 - 70	70 - 75

1.4. Режимы тренировочной работы

*Условия комплектования учебных групп
и учебно-тренировочные и соревновательные режимы*

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов неделю	Уровень спортивной подготовленности
<i>Этап начальной подготовки</i>					
1-й год	8	15-25	3	312/6	<i>Выполнение нормативов</i>
2-й год	9	15-25	4	416/8	<i>Выполнение нормативов</i>
3-й год	10	15-25	4	416/8	<i>Выполнение нормативов</i>
<i>Учебно-тренировочный этап (УТ)</i>					
1-й год	12-13	12-20	5	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	13-14	12-18	6	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП
3-й год	14-15	12-18	7	828/18	Выполнение нормативов спортивного разряда
4-й год	15-16	12-18	8	828/18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
5-й год	16-17	12-18	8	552/12	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда

II. Этап спортивного совершенствования (СС)					
I-й год	14-16	6-12	8	1272/24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
2-й год	15-17	6-12	9	1410/28	Выполнение нормативов ОФП, СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК

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

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

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

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

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

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Мальчики (8-13 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13

Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Девочки (8-13 лет)

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

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

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

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

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

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

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

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

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

1.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

Система отбора включает:

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

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

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

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

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

Подготовительный этап

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры

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

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап

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

Предсоревновательный этап

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

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации

Подготовительный этап

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

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

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

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

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). На этом этапе снижается объём тренировочных

нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства

Подготовительный этап

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

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

Общеподготовительный этап

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

Специально-подготовительный этап

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

Предсоревновательный этап

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

Соревновательный этап

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

Переходный этап

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное

физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

2. Методическая часть

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

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

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, 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.

2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
Режимы тренировочной работы в Учреждении строятся в тренировочных группах в соответствии с этапами, циклами спортивной подготовки и учитываются при составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, а также составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

(продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

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

Задачи педагогического контроля:

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

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

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

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

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

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

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

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающихся, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер консультируется со спортивным врачом баскетбольного клуба.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

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

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

2.4.1. Теоретическая подготовка

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

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

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

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

2.4.2. Практические занятия

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

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

2.4.2.1. 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.

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

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
	Год обучения							
	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й
Остановка прыжком		+	+					
Остановка двумя шагами		+	+					
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 в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной в прыжке		+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+	+	+		
Передача мяча двумя рукам в движении	+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке	+	+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+	+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	+	+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху	+	+	+					
Передача мяча одной от головы	+	+	+					

Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой 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 без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+					
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)		+		+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз	+	+						+
Броски в корзину двумя руками (добивание)		+				+	+	+

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

Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	+	+	+	+	+			

2.4.2.2. *Тактическая подготовка*

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

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

Задачи тактической подготовки:

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

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

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

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

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

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

Тактика нападения:

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
	Год обучения							
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й

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

Тактика защиты:

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

Система смешанной защиты						+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+

2.4.2.3. Физическая подготовка (для всех возрастных групп):

Общеподготовительные упражнения:

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

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, 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 тренажерах.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры.

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

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

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

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У

них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

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

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

Специально-подготовительные упражнения.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми

эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с 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, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

2.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

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

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

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

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

2.6. Планы применения восстановительных средств

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

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

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

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

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

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

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

2.7 Планы антидопинговых мероприятий

В Учреждении уделяется повышенное внимание спорту во всех его проявлениях, в том числе и пропаганде справедливого и беспристрастного духа состязательности и искоренения использования допинга в спорте.

Основными направлениями реализации программы являются:

- мониторинг применения спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов;
- организация и проведение образовательных программ по антидопинговой тематике для спортсменов, их родителей, тренеров, медицинского и иного персонала;
- социологические исследования, опросы, тестирование на знание антидопинговых правил;

- проведение антидопинговой пропаганды в Учреждении.
- Образовательные программы – важный элемент борьбы с допингом в спорте. Согласно социологическим исследованиям, ранее проведенным Московским государственным психолого-педагогическим университетом, было отмечено значительное снижение уровня толерантности к допингу среди спортсменов, которые присутствовали на антидопинговых семинарах.
- ознакомление тренерского персонала, спортсменов, а также размещение на информационных стендах документов по борьбе с допингом в спорте.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по баскетболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

*Приложение N 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол*

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:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

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

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям занимающихся в баскетболе:

К концу первого, второго года обучения обязаны -

Знать:

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу третьего года обучения обязаны -

Знать:

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь:

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу четвертого года обучения обязаны -

Знать:

- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь:

- выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;
- участие в квалификационных соревнованиях;
- выполнять судейство.

К концу пятого, шестого года обучения обязаны -

Знать:

- правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь:

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

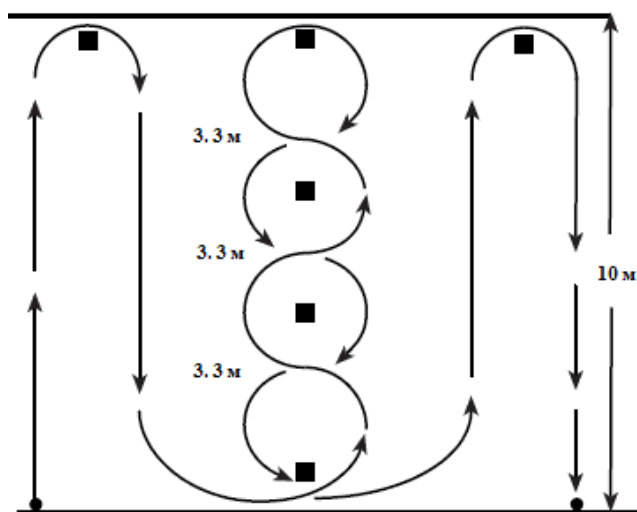
3.3. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

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.

Описание контрольных упражнений:

Физическая подготовка:



«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии,

должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

«ШАТТЛ» 5-10-5

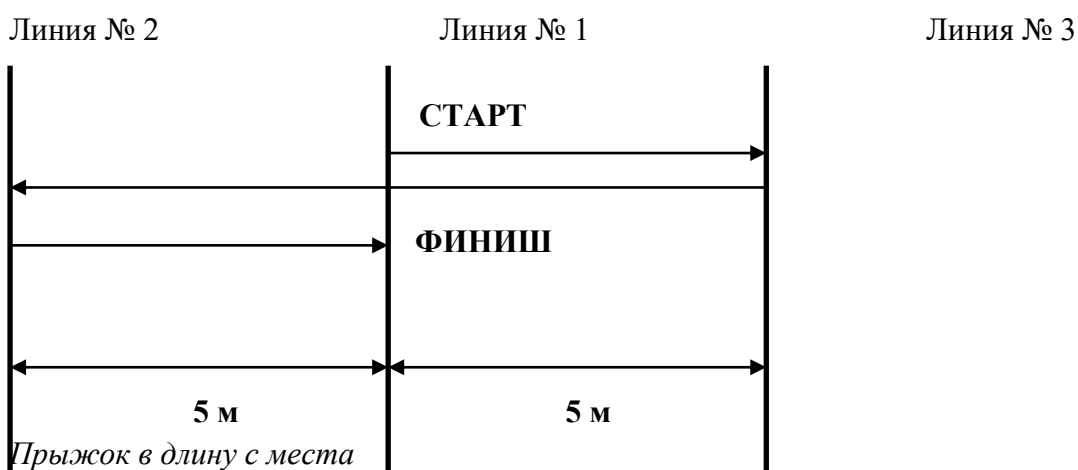
Цель: Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

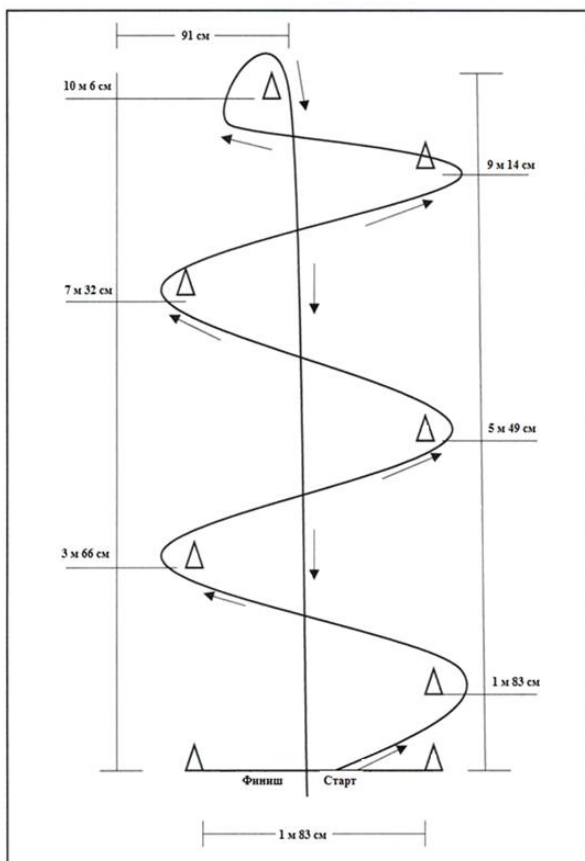
Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.



Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

Спринт 20 метров

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



«Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

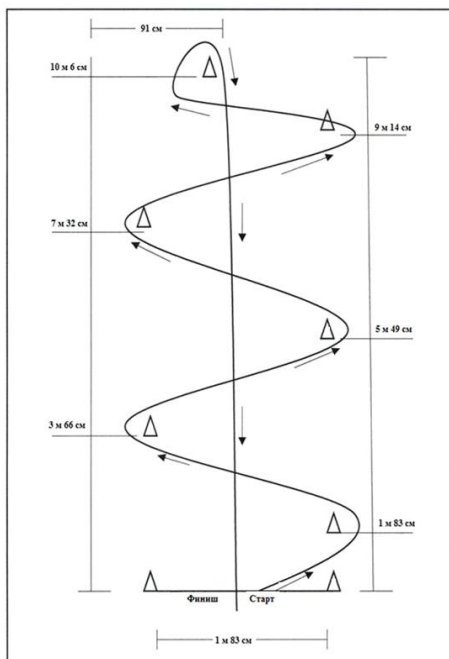
- а.) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б.) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и

суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Техническая подготовка:



«Дэнвер» По сигналу дриблёр начинает движение, обходя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

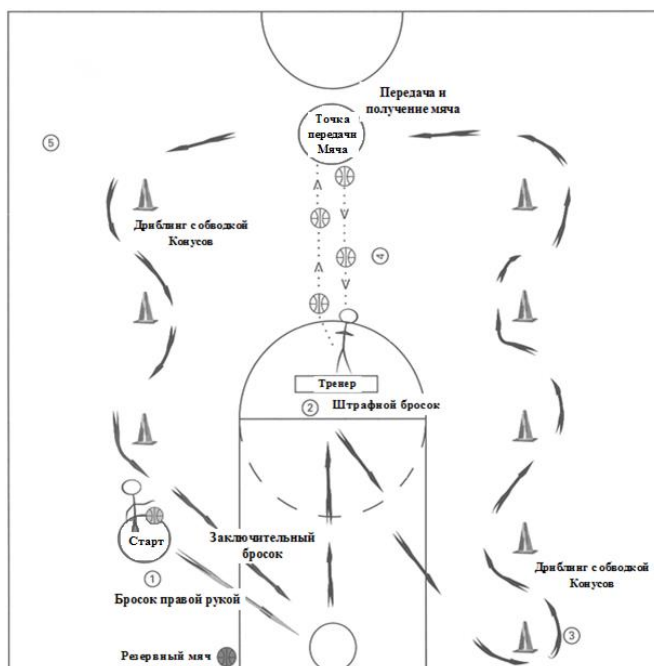
Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

- а.) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б.) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на

секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.



Комплекс № 1. Упрощённая версия для младших групп (9-11 лет).

По сигналу дриблёр начинает движение из пункта № 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча

тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (Смотрите схему).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

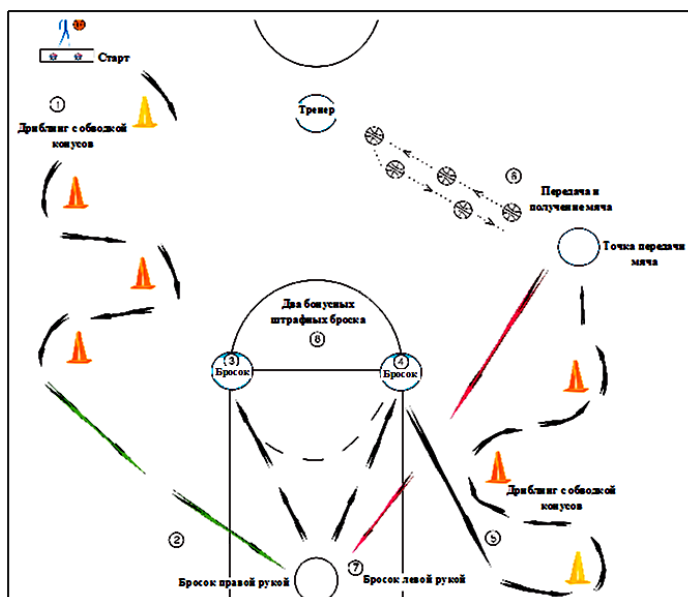
1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

Комплекс № 2. Версия для групп (12 лет и старше).

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.

4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.



Правила выполнения условий тестирования

По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет

неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно павой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в

баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

Премии и поощрения

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

Штрафные санкции

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Двойное ведение мяча.
4. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.
5. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа.
7. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

3.4. Перечень информационного обеспечения

- 1.Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99
- 2.Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 3.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)
- 4.Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
- 5.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
- 6.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
- 7.Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
- 8.Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
- 9.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
- 10.Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн
- 11.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
- 12.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
- 13.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
- 14.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм

15. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
16. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А. - М: ФиС, 67
17. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
18. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
19. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я. - М: ФиС, 67
20. Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
21. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я. - М: ФиС, 76

Учебный план на 52 тренировочные недели Учреждения

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный					Этап спортивного совершенствования			Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года		до 2-х лет	свыше 2-х лет				до года	свыше года		
	1-й	2-й	3-й		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	
Теоретическая	8	8	18	18	24	25	30	30	52	60	64	64
Общая физическая	115	118	108	105	90	80	70	70	120	120	14<P	149
Специальная физическая	66	67	58	75	90	128	152	152	163	163	193	193
Техническая	90	93	93	116	125	139	188	188	272	265	347	347
Тактическая	30	38	49	67	92	124	154	154	271	262	338	338
Игровая	38	60	60	70	70	100	128	128	180	184	240	240
Контрольные и календар-ные игры	-	30	30	36	45	80	84	84	118	118	147	147
Восстановительные меро-приятия	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Инструкторская и судей-ская практика	-	-	-	49	51	54	56	56	48	48	52	52
Контрольные испытания	18	12	12	16	18	20	20	20	36	36	36	36
Медицинское обследо-вание	-	-	4	6	6	6	6	6	8	10	10	10
В спортивном лагере	72	108	108	120	144	144	144	144	152	152	152	152
Всего часов за 52 недели	312	416	416	624	624	728	728	728	936	1144	1248	1248

**ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1 ГОДА (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

№п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
I.	Теоретические занятия													
1.	Игра баскетбол	1												1
2.	Беседа о спорте	1		1										
3.	Гигиена и врачебный контроль	1			1									
4.	Правила игры в баскетбол	4		1	1		1						1	
5.	Итоги учебного года	1												1
	Итого часов:	8		2	2		1						1	2
II.	Практические занятия:													
1.	ОФП	86	8	8	8	7	7	5	9	9	9	6	6	4
2.	СФП	45	4	4	3	3	4	3	4	4	3	5	5	3
3.	Техническая подготовка	72	6	6	7	7	6	5	6	6	6	6	6	5
4.	Тактическая подготовка	37	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4
5.	Интегральная подготовка	26		3	1	3	3	5	3		1	2	3	2
	Итого часов:	266	20	24	22	24	23	21	25	22	22	22	23	18
III.	Участие в соревнованиях:													
1	Кол-во соревнований (в часах)	24			2	2	4	3	3			4		6
2.	Экзамены и контрольные испытания	14	6							6	2			
	Итого часов:	38	6		2	2	4	3	3	6	2	4		6
	Всего часов:	312	26	26	26	26	28	24	28	28	24	26	24	26

**ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ(2-3 г.г.
обучения)
свыше 1 года (8 часов)**

№	Содержание занятий	Кол- во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
	Теоретические занятия													
1.	Личная гигиена	5			2		2			1				
2.	История баскетбола	2	2											
3.	Основы техники тактики	7		2		2		2				1		
4.	Правила игры в б-бол	2	1						1					
	Итого часов	16	3	2	2	2	2	2	1	1		1		
	Практические занятия													
1.	ОФП	128	16	12	10	8	10	10	10	10	10	12	10	10
2.	СФП	68	4	6	6	5	4	4	4	6	6	8	8	7
3.	Техническая подготовка	106	9	9	9	9	8	8	8	8	8	10	10	10
4.	Тактическая подготовка	54	3	3	3	3	5	5	5	5	5	6	5	6
5.	Интегральная подготовка	34	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Итого часов	390	33	33	31	28	30	30	30	32	32	39	36	36
	Участие в соревнования													
	Контрольные игры	44		2	3	6	4	3	6	4	6	2	4	4
	Экзамены и контрольные испытания	18		1	2	2	2		3	2	2		2	2
	Итого часов	62		3	5	8	6	3	9	6	8	2	6	6
6.	ВСЕГО ЧАСОВ	416	36	38	38	38	38	35	40	39	40	42	42	42

**УТГ до 2-х лет (1-2 год спортивной подготовки) ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП УТГ ДО 2 ЛЕТ
(12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

№п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
I.	Теоретические занятия													
1.	Личная гигиена	1	1											
2.	Основы техники и тактики	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2		
3	Правила соревнований по баскетболу	5	2									3		
	Итого часов:	24	3	2	2	2	2	2	2	2	2	5		
II.	Практические занятия:													
1.	ОФП и СФП	279	20	16	16	17	17	18	16	16	20	20	51	52
2.	Техническая подготовка	154	18	14	14	12	12	18	11	20	19	16		
3.	Тактическая подготовка	96	10	10	10	8	8	10	10	10	10	10		
4.	Контрольные испытания	6		3						3				
	Итого часов:	535	48	43	40	37	37	46	37	49	49	46	51	52
III.	Участие в соревнованиях:													
1	Контрольные игры	27		6	9	12	12		12			15		
2.	Турниры	39												
	Итого часов:	66		6	9	12	12		12			15		
	Всего часов:	624	51	51	51	51	51	48	51	51	51	66	51	52

**УТГ ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП СВЫШЕ 2-Х ЛЕТ**

(14 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

№п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
I.	Теоретические занятия													
1.	Командные взаимодействия	14	2	1	2		2	1	2			2	2	
2.	Итоги учебного года	3				1					1			1
3	Беседа о спорте	3		1		1				1				
	Итого часов:	20	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1
II.	Практические занятия:													
1.	ОФП	90	8	4	8	8	7	7	7	8	7	8	10	8
2.	СФП	110	8	8	12	10	10	7	8	8	7	8	12	12
2.	Техническая подготовка	130	9	10	10	11	10	10	10	10	11	11	13	15
3.	Тактическая подготовка	120	10	10	10	10	9	10	10	10	9	10	10	12
4.	Интегральная подготовка	90	8	9	9	7	7	9	9	9	7	5	6	5
	Итого часов:	540	43	41	49	46	43	43	44	45	41	42	51	52
III.	Участие в соревнованиях:													
1.	Инструкторская и судейская практика	14			2						4	4	2	2
2.	Контрольные нормативы	16	4	3		3		2		1		2		1
3.	Восстановительные мероприятия	70	4	4	4	4	4	4	4	4	15	15	4	4
4.	Соревнования	120	8	10	20	20	20	10	4	4	4	5	7	8
	Итого часов:	220	16	17	26	27	24	16	8	9	23	26	13	15
	Всего часов:	728	61	60	77	75	69	60	54	55	65	70	66	68

ПЛАН
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
1 ГОДА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (18 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

№п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
I. Теоретические занятия														
1.	Анализ выступлений	16	2	1	2	1	2	1	1	1	1		2	2
2.	Тактика и техника баскетбола	22	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	4	4
	Итого часов:	38	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	6	6
II. Практические занятия:														
1.	ОФП	153	4	6	14	10	20	11	16	6	16	15	18	20
2.	СФП	146	4	12	14	10	14	6	14	6	16	18	12	20
2.	Техническая подготовка	181	10	14	16	12	21	12	16	19	12	12	23	14
3.	Тактическая подготовка	146	10	12	8	6	12	12	8	12	12	14	18	22
4.	Интегральная подготовка	160			4		4	4	4				6	6
5.	Контрольные нормативы	28												
	Итого часов:	814												
III. Участие в соревнованиях:														
1.	Турниры	30	4			6							10	10
2.	Соревнования (кол-во часов)	54	12	6	6	6	4	8	8	4				
	Итого часов:	84	16	6	6	12	4	8	8	4			10	10
	Всего часов:	936	63	69	80	66	94	74	84	61	63	66	103	113

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

*Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол*

Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

*Нормативы
приложение n 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол*

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной 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 спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Результатом реализации Программы является:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие

спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта баскетбол определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

*Приложение N 10
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол*

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивно го мастерств а	Этап совер- шенства ния спортивног о мастерства	Тренировочн ый этап (этап спортивной специализац ии)	Этап начально й подготов ки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международны м соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской	14	14	14	-	

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

	области физической культуры и спорта				
--	---	--	--	--	--

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

8.1 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:

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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

8.2.. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

*Приложение N 11
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол*

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20

8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24