

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»*

659300 Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Ленина 149/1,
т. (3854) 32-94-22, e-mail: ssport2@mail.ru



Рассмотрено:

На заседании Педагогического Совета
МБУДО «Спортивная школа №2»
Протокол № 7 от 21 октября 2024года.

Утверждаю:

Директор МБУДО «Спортивная школа №2»
_____ С.М.Вирбицкас
Приказ № 58 -ОД от 22.10.2024 года.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 (далее – ФССП).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи;
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплины «баскетбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «баскетбол», минимальный возраст 8 лет.

Учебно-тренировочные группы (УТ), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность

этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2 года подготовки; спортивная специализация 3,4,5 лет подготовки).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
<i>Количество часов в неделю</i>	6	6	6	8	10	12	14	16
<i>Общее количество часов в год</i>	312	312	312	416	520	624	728	832

Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается методическим объединением спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

2.3. Виды (формы) обучения

2.3.1. В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток

2.3.3. Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий.

Спортивные соревнования

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40

Функции соревнований по спортивной дисциплине «баскетбол» многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны

соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля её эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участникам спортивных соревнований:

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

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

2.3.4. Самостоятельная подготовка

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса, в учебно-тренировочный процесс включает в себя период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки *от 10% до 20%* от общего количества часов предусмотренного годовым учебно-тренировочным планом.

Индивидуальная подготовка является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических качеств обучающихся, морально-волевых, а так же может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких обучающихся одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

Тренером-преподавателем составляется индивидуальный план - график по принципу - на год, период, месяц и т. д.

Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

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

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер- преподаватель и обучающийся определяют:

- 1) объём интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных.

При нахождении тренера - преподавателя в отпуске или командировке, а также работа обучающимися в праздничные дни может осуществляться по индивидуальному заданию самостоятельно.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	6	8	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	2	2,5	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		15	15	15	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка	56	56	56	63	75	94	95	109
2.	Специальная физическая подготовка	52	52	52	71	92	106	124	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	26	31	50	58
4.	Техническая подготовка	96	96	96	104	132	156	153	175
5.	Тактическая подготовка	35	35	35	44	58	72	114	130
6.	Теоретическая подготовка	14	14	14	16	18	20	22	25
7.	Психологическая подготовка	11	11	11	12	14	15	17	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	5	5	4	4	5
9.	Инструкторская практика	-	-	-	2	3	6	7	8
10.	Судейская практика	-	-	-	2	3	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	5	5	4	4	5
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	4	5	6
13.	Интегральная подготовка	37	37	37	67	84	106	126	142
Общее количество в год		312	312	312	416	520	624	728	832
Самостоятельная работа 10% от общего количества в год		31	31	31	41	52	62	72	83

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, обще-развивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. *Теоретическая подготовка* - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. *Психологическая подготовка* - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «баскетбол», уметь организовать и провести соревнования.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - это система средств и методов восстановления, каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

2.5.1. Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика	Участие спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта баскетбол; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	в течение года
Инструкторская	Учебно--тренировочные занятия, в рамках которых	в течение

практика	<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; <p>формирование склонности к педагогической работе; встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы с обучающимися: «Пагубное влияние вредных на организм человека»; - «Слагаемые здорового образа жизни»; - «Алкогольная трясина», - «Три ступени, ведущие вниз» . <p>Час размышлений и обсуждений: «Стоп!!! - Алкоголь» «Активный отдых обучающихся».</p> <ul style="list-style-type: none"> - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт". 	в течение года
Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); <p>Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»</p>	в течение года
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; <p>тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей</p>	

	дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей, 9-мая; День физкультурника.	
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; Беседы: «Воспитание патриотических качеств»; «Долг, честь и достоинство»; «Государственная символика РФ» Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России: - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто».	в течение года
Волонтерское движение	Участие в городских акциях по плану МКУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики» г. Бийска Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия»	в течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители); - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения,	в течение года

	воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	
Работа с родителями		
Родительские собрания, индивидуальные беседы	«Особенности организации тренировочного процесса с обучающимися» «Организационные моменты проведения и участия в соревнованиях» «Организация самостоятельной подготовки по индивидуальному учебному плану» «Организация активного отдыха»	в течение года

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

2.6.1. К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер- преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

подготовки		игра»		антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское	«Роль родителей	1-2 раза в год	Включить в повестку

	собрание	в процессе формирования антидопинговой культуры»		дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
--	----------	--	--	--

2.7. Инструкторская и судейская практики

2.7.1. В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, секретаря.

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

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

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

- составление положения о проведении первенства учреждения по баскетболу;
- ведение протокола игры;
- участие в судействе учебно-тренировочных игр совместно с тренером-преподавателем;
- участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в качестве секретариата.

2.7.2. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	В течении года

	Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Освоение методики судейства соревнований в различных судейских должностях. Судейство соревнований.	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

2.8.1. Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами врачей лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с педагогическим коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Главная особенность врачебного обследования занимающихся - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью процесса учебно-тренировочной спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

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

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

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

биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. **Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.**

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.8.2. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Годические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психо-регуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин само-регуляция

Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. Само-регуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

3.1.4. Контрольные нормативы (испытания) спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
			-	-	6,0	6,5
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,00	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

Присвоение разрядов и званий в баскетболе регламентируется Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Минимальный возраст баскетболиста для получения разряда — 11 лет.

Спортивные звания в баскетболе:

мастер спорта России международного класса — с 16 лет;

мастер спорта России — с 16 лет.

Спортивные разряды в баскетболе:

кандидат в мастера спорта — с 14 лет;

первый спортивный разряд — с 13 лет;

второй спортивный разряд — с 13 лет;

третий спортивный разряд — с 13 лет;

первый юношеский спортивный разряд — с 11 лет;

второй юношеский спортивный разряд — с 11 лет;

третий юношеский спортивный разряд — с 11 лет.

Для получения разряда или звания спортсмену необходимо выполнить следующие требования:

Принять участие на соревнованиях и физкультурных мероприятиях по баскетболу, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных и спортивных мероприятий.

Выполнить нормы по виду спорта «баскетбол», указанные в требовании ЕВСК. Норма для присвоения спортивного звания или спортивного разряда содержит показатели, в соответствии с которыми определяется квалификация спортсмена.

При присвоении звания и спортивного разряда учитывается:

статус соревнования;

возраст спортсмена;

спортивная дисциплина;

занятое место на соревнованиях.

В составе команды необходимо участвовать в 50% игр, проведенных командой, в соответствующем спортивном соревновании.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Юниоры, юниорки (юношеские спортивные разряды)

Статус спортивных соревнований	Пол	Требование: занять место
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	4-5
	Юниоры, юниорки (до 17 лет)	4-5
Другие официальные спортивные соревнования муниципальных образований	Юниоры, юниорки (до 18 лет)	3-6
	Юниоры, юниорки (до 17 лет)	3-6

Юноши, девушки

Статус спортивных соревнований	Пол	Требование: занять место		
		Спортивные разряды		
		I	II	III
Другие всероссийские спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юноши, девушки (до 14 лет)	5-8		
Всероссийские физкультурные мероприятия, включенные	Юноши, девушки (до 16 лет)	5-6		
	Юноши, девушки (до 15 лет)	4-5		
	Юноши, девушки (до 14 лет)	3-4	5-6	

в ЕКП				
Первенство федерального округа, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга	Юноши, девушки (до 15 лет)	4-6		
	Юноши, девушки (до 14 лет)	3-4	5-6	
Другие межрегиональные спортивные соревнования, включенные в ЕКП	Юноши, девушки (до 16 лет)	6-7		
	Юноши, девушки (до 15 лет)	4-6		
	Юноши, девушки (до 14 лет)	2-3	4-6	
	Юноши, девушки (до 13 лет)	1-2	3-5	
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)	Юноши, девушки (до 16 лет)	6-7		
	Юноши, девушки (до 15 лет)	4-6		
	Юноши, девушки (до 14 лет)	2-3	4-6	
	Юноши, девушки (до 13 лет)	1-2	3-5	
Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации	Юноши, девушки (до 16 лет)	3		
Первенство муниципального образования	Юноши, девушки (до 16 лет)	3-4	5-6	
	Юноши, девушки (до 15 лет)	2-3	4-6	
	Юноши, девушки (до 14 лет)	1	2-3	4-6
	Юноши, девушки (до 13 лет)		1	2-4
Другие официальные спортивные соревнования муниципальных образований	Юноши, девушки (до 16 лет)	2-3	4-6	
	Юноши, девушки (до 15 лет)	1	2-3	4-6
	Юноши, девушки (до 14 лет)		1	2-4
	Юноши, девушки (до 13 лет)			1-3
	Юноши, девушки (до 12 лет)			1-2

3.1.5. Контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовке на начальном этапе

Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовке на начальном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
Челночный бег 3x10 м(с)	«5»	10,1	9,4	9,3	10,4	9,7	9,6
	«4»	10,2	9,5	9,4	10,5	9,8	9,7
	«3»	10,3	9,6	9,6	10,6	9,9	9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«5»	116	132	133	107	122	123
	«4»	115	131	132	106	121	122
	«3»	110	130	130	105	120	120
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>							
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	«5»	22	24	25	18	20	21
	«4»	21	23	24	17	19	20
	«3»	20	22	22	16	18	18
Бег на 14 м (с)	«5»	3,3	3,2	3,1	3,8	3,7	3,6
	«4»	3,4	3,3	3,2	3,9	3,8	3,7
	«3»	3,5	3,4	3,4	4,0	3,9	3,9

Контрольно-переводные нормативы по физической и специальной подготовке на тренировочном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши					Девушки				
		T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	«5»	15	16	17	18	19	9	10	11	12	13
	«4»	14	15	16	17	18	8	9	10	11	12
	«3»	13	13	13	13	13	7	7	7	7	7
Челночный бег 3x10 м (с)	«5»	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8
	«4»	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
	«3»	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	«5»	152	153	154	155	156	137	138	139	140	141
	«4»	151	152	153	154	155	136	137	138	139	140
	«3»	150	150	150	150	150	135	135	135	135	135
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	«5»	34	35	36	37	38	30	31	32	33	34
	«4»	33	34	35	36	37	29	30	31	32	33
	«3»	32	32	32	32	32	28	28	28	28	28
<i>Нормативы специальной физической подготовки</i>											
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	«5»	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
	«4»	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
	«3»	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,7	10,7	10,7	10,7	10,7
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	«5»	37	38	39	41	42	32	33	34	35	36
	«4»	36	37	38	40	41	31	32	33	34	35
	«3»	35	35	35	35	35	30	30	30	30	30
Челночный бег 10 площадок по 28 м(с)	«5»	63	62	61	60	59	68	67	66	65	64
	«4»	64	63	62	61	60	69	68	67	66	65
	«3»	65	65	65	65	65	70	70	70	70	70
Бег на 14 м (с)	«5»	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
	«4»	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
	«3»	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,4	3,4	3,4	3,4	3,4

IV. Рабочая программа

5.1. Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки **Этап начальной подготовки (НП).**

Основная цель Программы начального этапа спортивной подготовки заключается в эффективной организации процесса набора детей, желающих и способных заниматься баскетболом, а также развития у них базовых двигательных умений, навыков и качеств, необходимых для решения задач начального этапа подготовки игрока-баскетболиста.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами игровой деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

В основе Программы лежит преимущество задач спортивной подготовки,

которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недели. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный период продолжительностью до 21 дня подряд и не более 2 раз в год. Оптимальное число участников сбора не менее 60% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя, закрепленного приказом директора учреждения за определенной группой занимающихся, с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных школах и других образовательных организациях.

Требования к проведению тренировочного процесса по баскетболу определены ФССП по виду спорта баскетбол. Процесс подготовки баскетболистов проходит на спортивных сооружениях, приспособленных для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», оснащенных необходимым инвентарем и оборудованием.

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

Система тренировки баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки.

Общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу состоит в следующем:

- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным;

- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Программный материал каждого этапа подготовки формируется с учетом его специфики, возрастных, психо-эмоциональных особенностей обучающихся.

На этапе начальной подготовки тренировочная деятельность, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки нацелены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых

для игры в баскетбол.

Тренер-преподаватель, реализующий программы спортивной подготовки на начальном этапе, на первом тренировочном году (ЭНП-1) обеспечивает обучение базовым движениям, основным приемам техники нападения и защиты, а также элементам индивидуальной тактики. На следующем тренировочном году (ЭНП-2) особое внимание уделяется закреплению ранее изученных тем, а на третьем году начального этапа совершенствуется и группируется, сочетает приемы и элементы игры.

На начальном этапе теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков поэтому в тренировочном процессе осуществляются два взаимосвязанных вида физической подготовки - общая и специальная.

Задачи общей физической подготовки направлены на воспитание основных физических качеств; повышение уровня общей работоспособности; совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола и решает следующие задачи: повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности; воспитание специальных физических способностей; достижение спортивной формы.

Одной из фундаментальных основ Программы по баскетболу для групп начального этапа подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных данному виду спорта.

Тренер-преподаватель в процессе начального этапа обучения техникой подготовки проводит изучение каждого приема изолированно, а затем проводит соединение изученных приемов в простые сочетания, состоящие главным образом из двух и иногда трех приемов. Особое внимание обращается на точность исходных положений, амплитуду движений и их согласованность по фазам. Обучение каждому приему ведется в наиболее благоприятных для его выполнения условиях, с применением упражнений, позволяющих охватить активными действиями одновременно наибольшее количество занимающихся и в то же время каждому занимающемуся действовать совершенно самостоятельно. При этом используется ряд основных построений (в шеренги, колонны и т. д.). При подборе упражнений сохраняются методические требования: от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Изолированное изучение приемов проводится только в самом начале. В

дальнейшем идет параллельное изучение нескольких приемов и их сочетаний.

При изучении различных сочетаний технических приемов главное внимание обращается на последовательность выполнения (например, ловля в движении - остановка) и согласованность движений по фазам. Для изучения техники на этом этапе применяются, комплексные упражнения, в основе которых лежат соответствующие сочетания технических приемов. Комплексный характер упражнений требует четкой согласованности партнеров, участвующих в выполнении упражнения. Другой характерной чертой является выполнение приемов в сочетании с контрприемами. Такое положение требует со стороны тренера-преподавателя и игрока внимательного анализа всех движений, умения подсказать, где и в какой момент, за счет каких движений прием может быть более целесообразным или эффективным.

Одной из фундаментальных основ программы спортивной подготовки, является прочное освоение технических приемов и умение применить в игровых ситуациях весь арсенал технических действий свойственных виду спорта - баскетбол.

При освоении процесса техники баскетбола весь материал выстраивается в определенной последовательности, соблюдая принципы преемственности освоения технических элементов и учета возрастных особенностей занимающихся. Тренер-преподаватель уделяет внимание формированию методически правильного выполнения базовых движений (правильное положение стопы, колена, рук, корпуса во время ходьбы, бега и т.д) на основе которых, в дальнейшем, будут формироваться специальные двигательные действия и техника выполнения игровых элементов.

Соблюдается взаимосвязь между двумя его сторонами тренировочного процесса - формированием двигательных навыков и развитием физических качеств.

Такая же связь при обучении существует между техническими и тактическими аспектами игровых приемов. Эта зависимость определяется спецификой самой игры, где игровые действия применяются исключительно в определенных игровых ситуациях. Поэтому параллельно с изучением рациональной техники приемов осваиваются индивидуальные тактические действия. Как только сформирована основная структура двигательного действия и обучающиеся овладели правильным ее выполнением на фоне необходимого уровня развития физических качеств, создаются условия для ситуационного обучения, где происходит дальнейшее совершенствование технического приема в наиболее типичных созданных ситуациях игрового противоборства.

Сочетанию приемов - игровым действиям и адекватным им контрдействиям обучают по мере расширения арсенала изученных отдельных элементов техники нападения и защиты. Причем взаимосвязи между освоенными одиночными навыками формируются в соответствии с внутренней логикой игры в баскетбол.

На завершающей стадии овладения техническим приемом или технико-тактическим действием происходит его использование в соревновательных условиях, в точности, в быстроте его выполнения и т.п. или в эффективности его применения в двусторонних учебных играх.

Для акцентированного совершенствования конкретного навыка игры используются специальные методические приемы, принуждающие к многократному повторению данного игрового приема или к воспроизведению его в более сложной, экстремальной обстановке: уменьшение или увеличение размеров площадки, числа игроков, времени игры; введение в игру второго мяча; наложение ограничений на

выполнение определенных приемов (запрещение ведения, строгий лимит числа передач определенным способом или их числа до завершающего броска, завершение атак только указанным способом и др.); усложнение или упрощение условий выполнения игровых приемов (игра облегченным или утяжеленным мячом, применение на кольцах приспособлений, затрудняющих попадание в корзину и т.п.).

Спортивные состязания любого ранга являются основным критерием успешности предшествующего этапа обучения и вносят необходимые коррективы и дают импульс к дальнейшему углубленному освоению навыков игры в баскетбол.

Техника игры в баскетбол осваивается в следующей последовательности:

- стойки и передвижения;
- техника владения мячом в нападении;
- техника противодействия и овладения мячом в защите;
- игровые действия (сочетание приемов) в нападении и контрдействия в защите.

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена.

На этапе начальной подготовки интеграция видов подготовки осуществляется в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств и физического развития с эффективностью обучения двигательным действиям (техническим приемам игры);
- 2) формирование тактических умений в процессе обучения технике игры;
- 3) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств;
- 4) влияние психологической подготовки на успешность тактических действий;
- 5) применение средств и методов психологической подготовки в процессе обучения техническим приемам игры.

В тренировочном процессе используются средства интегральной подготовки - упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки одновременно, упражнения в чередовании различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике, на переключения), учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, а так же подвижные и спортивные игры специальной направленности.

Они предполагают многократное повторное воспроизведение отдельных фаз игровой деятельности в искусственно созданных условиях, максимально приближенных к игровым. Среди подготовительных к баскетболу игр особенно популярны «Борьба за мяч», «10 передач», «Мяч капитану», «Баскетбол без ведения», «1 x 1 с промежуточным» и др.

Моделирование специфики игры в баскетбол в тренировочном процессе позволяет выборочно и с большой эффективностью воздействовать на формирование и совершенствование различных сочетаний навыков игровой деятельности, а также помогает подвести спортсменов к участию в учебных и официальных играх.

В рамках игровой подготовки проводятся соревнования с использованием уменьшенных составов команд.

Так на 1 тренировочном году в группах ЭНП используется игра 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, постепенно увеличивается число противоборствующих игроков по мере получения необходимых умений и навыков игровой деятельности.

На 2-3 годах начального этапа подготовки баскетболистов используются те же игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, а также начинается соревновательная деятельность в виде контрольных игр и тематических краткосрочных турниров по мини баскетболу, включенных в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Количество таких игр не должно превышать нормы, установленной ФССП по виду спорта.

В результате реализации программы начального этапа спортивной подготовки к обучающимся предъявляются следующие требования:

Требования к знаниям и умениям занимающихся на ЭНП после первого тренировочного года:

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после второго года спортивной подготовки:

Должен знать: история возникновения баскетбола; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после третьего года спортивной подготовки:

Должен знать: основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол.

В учебно-тренировочной процессе восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение

тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Тренером-преподавателем в тренировочном процессе используются следующие 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 характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- 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;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Важное значение имеет знание и умения тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Тренер-преподаватель используют следующие психологические средства восстановления:

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

К *медико-биологическим средствам* восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородо-терапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. К обучающимся предъявляются требования по соблюдению гигиены, при организации учебно-

тренировочного процесса к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

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

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

В начале каждого тренировочного занятия тренер – преподаватель проводит инструктаж по соблюдению необходимых правил, а именно:

- правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их;
- выполнение упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации) (УТ).

Основная цель Программы тренировочного этапа спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

В основе лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Общие задачи этапа спортивной специализации.

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса

подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.

3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Основные требования к результатам реализации программы на тренировочном этапе спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом - втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «баскетбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенных в рамках, утвержденного директором спортивной школы, расписания. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки в учебно-тренировочном процессе соблюдаются требования к стандартам спортивной подготовки.

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды на тренировочном этапе отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Тренировочный этап является началом основных официальных соревнований, которые позволяет спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достигать запланированных результатов в соревновательной борьбе.

Рациональная и планомерная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде при подготовке к играм на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки позволяет решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, повышать эффективность управления их деятельностью в ответственных спортивных соревнованиях, а также снижает

уровень травматизма, а, следовательно, потерю молодых, перспективных спортсменов.

Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

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

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

Примерная направленность недельных микроциклов .

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.

Обще-подготовительный этап - задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

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

Пред соревновательный этап

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

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

Общая направленность многолетнего тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу состоит в следующем:

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с, утвержденным директором учреждения, расписанием.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных и других образовательных организациях.

Тренировочный процесс в учреждении, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе по индивидуальным планам и с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность. Оптимальное число участников сбора не менее 60%-70% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку, в зависимости от статуса тренировочных мероприятий.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме, которая включает в себя подготовительную (вводную), основную и заключительную части. Продолжительность подготовительной части составляет 10-15 минут. Ее содержание должно обеспечивать

выполнение двух «частных» задач: подготовить организм занимающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части тренировки, и частично, сопряжено обеспечить развитие физических качеств, в основном силы и выносливости.

В основной части тренировочного занятия проводится изучение технико-тактических двигательных действий при выполнении упражнений с мячом.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

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

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

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

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

<i>Этап подготовки</i>	<i>Возраст занимающихся</i>	<i>Кол-во уч-ся в группе, чел.</i>	<i>Уровень спортивной подготовленности</i>
Т-1	11-12	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы
Т-2	12-13	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы
Т-3	13-14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы и спортивного разряда
Т-4	15-16	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы и повышение спортивного разряда
Т-5	16-17	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, обязательной технической программы и повышение спортивного разряда

Принятые в таблице сокращения:

Т - тренировочный этап

ОФП - общая физическая подготовка;

СФП - специальная физическая подготовка.

На тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболистов применяется углубленный отбор - это выявление перспективных, обладающих высоким уровнем способностей и склонностей к выбранной спортивной специализации спортсменов, которые

благополучно освоили основы баскетбола и готовы, по своим физическим, функциональным, технико-тактическим, психо-эмоциональным показателям, продолжать углубленно заниматься баскетболом и активно участвовать в соревнованиях различных квалификаций, что обеспечивает отбор в спортивные команды разных уровней.

Контингент возрастной категории 11-13 лет - это спортсмены тренировочного этапа периода начальной специализации или вторичного отбора. Основной задачей второго этапа отбора является углубленное изучение соответствия предварительно отобранного контингента детей, относительно требований успешной специализации в избранном виде спорта. Наличие специальных качеств, свойств личности, элементарной специальной подготовленности позволяет определить уровень спортивной одаренности детей, их пригодность для совершенствования в избранном виде спорта.

Как с педагогической, так и физиологической точек зрения, данный этап является важным для определения спортивной специализации юных спортсменов. Интересы детей уже являются достаточно устойчивыми, формируются и мотивы поведения в различных жизненных ситуациях. Все показатели, обуславливающие уровень физического и технико-тактического совершенствования юных спортсменов, достаточно четко проявляются и оцениваются.

На этом этапе вопросы отбора и комплектования групп набирают особую актуальность. Именно на этом этапе проводится основной отбор спортсменов для занятий конкретным видом спорта. Кроме того, возникает необходимость комплектовать однородные (типологические) группы с целью применения дифференцированной формы обучения.

Осуществляется такой подход на основе учета физиологических особенностей, а также уровня физической и технико-тактической подготовленности игроков. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки широко используется наличие в спортивной школе по баскетболу двух отдельных, полных тренировочных групп одного возраста и пола (1 и 2 составы команды возраста). Это позволяет создать полноценную конкуренцию и дает постоянную возможность пополнения игрового состава команды новыми игроками, более сильными и готовыми к соревновательной борьбе в конкретных условиях.

Так как с тренировочного этапа начинается активная соревновательная деятельность с наличием в сезоне соревнований различного статуса, широко используются такие уровни отбора как: отбор в сборные команды города, региона в ходе отборочного цикла и отбор по выявлению спортсменов для зачисления в коллективы сборных команд по разным возрастам.

Возрастная категория 14-16 лет - это контингент этапа углубленной спортивной специализации. На этом этапе формируются способности, которые проявляются в конкретной спортивной деятельности. Тренер обязан глубоко и всесторонне изучать каждого своего воспитанника, делать выводы о перспективности юного спортсмена и определять его узкую спортивную специализацию. Целесообразно выбирать для юных спортсменов игровые амплуа с целью комплектования связей, звеньев и команды в целом. Делается это на основе оценки индивидуальных (физических, технико-тактических, психологических) особенностей юных спортсменов. Здесь же продолжаем комплектовать юных спортсменов в однородные по уровню и темпам полового созревания, физического и функционального развития группы и дифференцировать объемы и содержание тренировочной и соревновательной нагрузки.

Длительные и тщательно продуманные наблюдения за юными спортсменами повышают надежность выводов тренера о правильности выбора игроком спортивной специализации. По-прежнему, на протяжении всего тренировочного этапа осуществляются

педагогические наблюдения, контрольные тестирования, медико-биологические, социологические и психологические исследования с целью анализа показателей динамики уровня спортивной подготовленности воспитанников.

Подготовка тренировки - это планирование занятия и подбор упражнений таким образом, чтобы был обеспечен рост мастерства как команды в целом, так и индивидуального мастерства каждого отдельного игрока. При этом учитываются основные правила построения и проведения тренировки:

- планирование и контроль физической нагрузки.
- четкое соблюдение структуры и определение направленности тренировки.
- качественное проведение тренировочных занятий.

Умение тренера интегрировать эти правила в каждой тренировке и определяет его мастерство.

Программный материал основан на требованиях ФССП по виду спорта баскетбол и рассчитан на возрастную категорию игроков с 11 до 16 лет, занимающихся на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий, с учетом особенностей и уровня подготовленности контингента спортсменов и основных задач текущего тренировочного сезона.

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

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Начинается планирование на каждом тренировочном этапе с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетается одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов на основе ранее освоенного материала.

Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и годам подготовки, учитывают физиологические и психологические особенности возраста и периода развития физических качеств.

Правильно спланированная нагрузка обеспечивает подготовленность спортсмена к тем видам деятельности, которые необходимы для обеспечения эффективной и безопасной соревновательной борьбы на состязаниях. На протяжении всего тренировочного процесса, независимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства и игровой деятельности.

Программный материал по видам спортивной подготовки

Тренировочные занятия на этапе спортивной специализации направлены на овладение

игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня их функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для ведения соревновательной борьбы и достижение максимально высоких спортивных результатов.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки занимающихся на тренировочном этапе становления спортсмена.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков, тенденции развития игры обусловили необходимость воспитания и постоянного поддержания на должном уровне комплекса физических качеств, влияющих на эффективность и результативность игры. Однако индивидуальные и возрастные особенности не всегда позволяют развивать эти качества до высокого уровня у каждого игрока, поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию наиболее сильных физических качеств и доведению до оптимального уровня всех остальных физических качеств игрока. Важно, чтобы уровень развития физических качеств сочетался со всеми другими видами подготовки и обеспечивал эффективную игру спортсмена. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки - общую и специальную.

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Занятия по ОФП учитывают специфические требования баскетбола и органично сочетаются с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности, максимально приближенными к условиям реальной игры, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена и команды в целом.

Специальная физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике.

От этапа к этапу возрастает доля СФП. На тренировочном этапе спортивной подготовки основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

Физическое качество - быстрота

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе, так как баскетболисту необходимо обладать способностью выполнения двигательных действий с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени. В баскетболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим. Игроки двигаются по площадке ритмично, варьируя свои движения в зависимости от игровой ситуации, находятся в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление или темп движения. Возрастной период занимающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты постоянно уделяется внимание в тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В данном возрасте используется повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза в беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости проводится часто, но в относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращаются в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

Физическое качество гибкость

Гибкость - способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Оно необходимо для полноценного освоения техники игровых приемов, а также помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

Физическое качество - ловкость

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями и координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Три проявления ловкости: - пространственная точность движений, - точность движений, осуществляемых в сжатые сроки, - движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

В баскетболе ловкости уделяется первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное требование к упражнению - наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Силовая подготовка баскетболиста

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, быстрые движения). Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения носят в основном динамического характер и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу чередуются с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д), вторая - упражнения в отжиманиях и приседаниях. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей является индивидуализированным и определяется возрастными и физиологическими особенностями каждого спортсмена. В этом возрасте все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

Техническая и технико-тактическая подготовка

Переходя на тренировочный этап, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмены умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения "пас-вход", правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях. Соревновательная деятельность спортсменов начального этапа подготовки была ограничена играми 1x1, 2x2, 3x3, 4x4. Главное отличие тренировочного этапа от этапа начальной подготовки заключается в том, что на тренировочном этапе у спортсменов начинается основное многоэтапное официальное соревнование - Первенство России, которое и определяет основные задачи и требования к подготовке игроков на этом этапе. Вся тренировочная деятельность направлена на формирование знаний и навыков у баскетболистов в умении применять и использовать нужные технические элементы и их сочетания в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому на тренировочном этапе подготовки баскетболиста тренер увеличивает арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения. Именно на тренировочном этапе происходит постепенный переход от детского - Мини-баскетбола, к взрослому - классическому баскетболу. Именно этот фактор определил периоды тренировочного этапа - до двух лет (период Мини-баскетбола) и свыше двух лет (начало и дальнейшее становление классического баскетбола).

Связано это с тем, что баскетбол контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности. Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, добиться качества овладения и усвоения сложных технических элементов и тактических приемов и их применения в игре, а также позволить с удовольствием и легкостью соревноваться юным игрокам, повысив, тем самым, их интерес к

игре баскетбол были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с детьми до 13-летнего возраста. На рисунке представлены основные отличия Мини-баскетбола от классического баскетбола 5x5.

Основные отличия

правила по Минибаскетболу		правила по баскетболу 5x5
Мяч № 5		Мяч № 6,7
Продолжительность игры 4 четверти по 8 мин мин		Продолжительность игры 4 четверти по 10 мин
Ограничения в применении форм защиты		Нет ограничений по формам защиты
Ограничения по замене игроков		Нет ограничений по замене игроков
Различия по количеству таймаутов		Различия по количеству таймаутов

В технико-тактической подготовке выделяются следующие блоки на тренировочных этапах до двух лет:

- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершение атак различными способами;
- работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;
- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывание для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение;

При проведении тренировочных этапов свыше двух лет обучения, спортсмены должны обладать следующими навыками технической и тактической подготовки:

- дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыша 1 на 1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
- завершения атаки различными способами;

- работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;
- различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;
- создания ситуаций для игры 1 на 1 ;
- ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывания для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;
- защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;
- игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- позиционной командной защиты;
- личного прессинга;
- позиционного нападения;
- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);
- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Дриблинг

В настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на тренировочном этапе уделяется технике ведения мяча. На тренировочном этапе техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1 на 1. Изучение новых приёмов производится в три этапа:

- на месте;
- в движении;
- в игровой ситуации.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому постоянно акцентируется внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и корректируется неправильное выполнение упражнения. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приёма к другому. Применение приёмов обыгрывания в тренировочном процессе доводится до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приёма не будет закончено, а, следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды.

Завершение атак

На начальном этапе подготовки спортсмены освоили атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. На тренировочном этапе продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок напрыжкой после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака prohop.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание

спортсменом ситуации для применения той или иной атаки кольца. В зависимости от действий защитника и игровой ситуации применяется тот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения атаки. Для этого также создается конкретная игровая ситуация, в которой будет применяться данный вид атаки.

Тактическая подготовка

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На тренировочном этапе изучаются следующие разделы тактической подготовки:

- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение;

На начальном этапе подготовки спортсменов к изучению предлагалось только групповое взаимодействие "пас-вход". На тренировочном этапе идет более углубленная подготовка спортсменов, поэтому при изучении тактики нападения появляются такие взаимодействия в парах, как заслон и передача мяча из рук в руки, в тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и так далее.

Кроме этого, на тренировочном этапе уделяется внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до тренировочного этапа третьего года обучения правилами запрещено использование личной защиты, поэтому тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На тренировочных этапах свыше двух лет уже изучаются вопросы зонной защиты и зонного прессинга, а также создания ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5 и тд.

Интегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапе

Интегральная подготовка баскетболистов на тренировочном этапе направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей тренировочного этапа является подготовка к официальным соревнованиям, уделяется внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки на тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и тд).

Учебные игры - незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство - это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство происходит целенаправленно под непосредственным руководством тренера-преподавателя с конкретными заданиями на игру. Задания направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру происходит начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. В тренировочном процессе могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, но и расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. В процессе обучения практикуется использование игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой - как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

Система восстановительных мероприятий

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач.

При проведении учебно-тренировочного процесса используются методические рекомендации по предупреждению переутомления и использования средств восстановления.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- 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 характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

При *психологическом* воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

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

К *медико-биологическим средствам* восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В учебно-тренировочном процессе проходит обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

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

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, является необходимым условием для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их .
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
7. Применять упражнения на расслабление и массаж.
8. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

Организация антидопинговой работы со спортсменами

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно - обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры- преподаватели работающие с юными баскетболистами проводят разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в баскетболе, а также включают в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее

высокого спортивного результата;

- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпийского движения, принципа справедливой игры - «Фейр Плей».

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у подростков о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Антидопинговую работу осуществляется планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента занимающихся.

Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса спортсменов- баскетболистов. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

На тренировочном этапе подготовки, когда начинается активная соревновательная деятельность, включающая официальные соревнования, психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого направляется тренером- преподавателем.

Особенности формирования моральных черт, качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многие зависят от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно - соревновательной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист - это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и

смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Тренер-преподаватель осуществляет планирование в учебно-тренировочном процессе занятия, на которых знакомит спортсменов со средствами управления психоэмоциональным состоянием. Обучает спортсменов, как правильно

настроиться на каждую игру, как избавиться от «мондража» перед ответственным стартом, как снять напряжение во время игры и др.

Воспитательная работа со спортсменами включает работу в рамках тренировочного процесса и работу во вне тренировочное время. Особое внимание уделяется повышению уровня воспитанности спортсменов, а также формированию благоприятного психологического климата внутри группы (команды).

Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учиться жить.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира спортсмена, обстоятельств в семье, взаимоотношений в коллективе команды.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения подростков к занятиям спортом. Каждый тренер-преподаватель должен найти контакт с родителями.

Долгий и трудоемкий воспитательный процесс требует соблюдения ряда условий: наличие точных и понятных правил; безусловный авторитет тренера; высокое качество занятий, на которых обучаемые не остаются без дела в руках и мыслей в голове; хороший моральный климат в группе.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренер-преподаватель привлекает занимающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей тренировочного занятия, формирует у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в учении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также с третьего тренировочного года баскетболистов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На 4-5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

Контроль и зачетные требования

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

Контроль работы на тренировочном этапе подготовки включает предварительный

учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в спортивную школу и отделение баскетбола, а также текущий учет - на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы спортсменов, что способствует повышению качества тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале - в конце тренировочного года подготовки и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации занимающегося к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки адаптации игрока к тренировочной работе;
- выполнения контрольных упражнений на тренировочном этапе по физической и технической подготовке.

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и техникотактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволяет объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование тренировочного процесса.

Медико-биологический контроль

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функционального состояния организма - важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;

- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля: - диспансерный метод; - мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов тренировочных занятий.

Задачи:

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

В педагогическом контроле применяются:

Метод педагогического наблюдения используется в процессе тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер-преподаватель наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Контрольно-переводные нормативы и упражнения

Основной задачей тренировочного этапа подготовки баскетболистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности спортсменов выполняют различные тесты и нормативы, которые применяет тренер-

преподаватель в течении всего учебно-тренировочного процесса и при переводе занимающихся на следующий этап подготовки. Этот подход позволяет постоянно получать данные о перспективности, прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности игрока, но и о динамике, значимых и интересующих тренера, показателей.

Все, применяемые на тренировочном этапе виды тестирования не являются изнурительными, требующими от игроков огромного напряжения сил. Это лишь один из многих инструментов познания возможностей игроков и, возможно, анализ эффективности выбора тренером-преподавателем средств и методов воздействия на различные стороны подготовки спортсменов.

Начиная с тренировочного этапа подготовки баскетболиста появляется деление игроков по амплуа, до 13-14 лет это деление чисто условное, но к 15 годам это разделение приобретает более четкое очертание, что, безусловно, отражается при проведении тестирования.

Помимо получения необходимой информации об игроках, по окончании каждого тренировочного года, тренер-преподаватель проводит контрольно-переводные тесты, позволяющие зачислить занимающегося на следующий этап подготовки (при выполнении требований) или (при не выполнении нормативных требований) оставить на этом же этапе для повторного прохождения программы.

В данном случае занимающиеся обязаны пройти тестирование по физической подготовке (нормативы по ОФП и СФП), а также выполнить обязательную программу по технической подготовке. Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП. Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической подготовке занимающиеся ТЭ сдают в конце каждого тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей.

5.2. Учебно-тематический план

5.2.1. Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	56
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	52
3.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
4.	Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
5.	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	11
7.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
9.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
10.	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП-3)

<i>Темы по теоретической подготовке</i>	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</i>	≈ 840		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 120	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 120	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 60	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической	≈ 60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой

12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	5
13.	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	67

Учебно-тематический план для групп спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа (Т-1)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (первый год обучения):</i>	≈ 960		
Физическая культура и спорт в России	≈ 120	сентябрь	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.
Состояние и развитие баскетбола в России	≈ 60	октябрь	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	≈ 60	ноябрь	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 60	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и

			обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Профилактика травматизма в спорте	≈ 120	январь	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
Планирование и контроль подготовки	≈ 60	февраль	Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.
Основы техники игры и техническая подготовка	≈ 60	март	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.
Основы тактики игры и тактическая подготовка	≈ 60	апрель	Особенности технико-тактической подготовки юных баскетболистов.
Официальные правила ФИБА	≈ 60	май	Игровая площадка. Игровые положения. Нарушения. Фолы.

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-2)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (второй год обучения):</i>	≈ 1 080		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 60	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	≈ 60	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	≈ 60	февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Правила вида спорта.
Основы тактики игры и тактическая подготовка	≈ 60	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	≈ 120	май	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Само-массаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Установка на игру и разбор результатов игры	≈ 240	сентябрь-август	
Спортивные соревнования	≈ 120	июль	Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

5.2.4. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	94
2.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	9	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях													31
4.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
5.	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика													6
10.	Судейская практика													6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4
13.	Интегральная подготовка	9	9	9	9	8	8	9	9	9	9	9	9	106

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-3)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (третий год обучения):</i>	≈ 1 200		
Физическая культура и спорт в России.	≈ 120	сентябрь	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.
Состояние и развитие баскетбола в России.	≈ 120	октябрь	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене, количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	≈ 120	ноябрь	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
Гигиенические требования к лицам, занимающимся спортом.	≈ 120	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

			Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	≈ 60	январь	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Само-массаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	≈ 60	февраль	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания тренировочным занятиям и соревнованиям.
Общая характеристика спортивной подготовки.	≈ 60	март	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 60	апрель	Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам

			<p>подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.</p>
Физические способности и физическая подготовка.	≈ 120	май	<p>Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.</p>
Основы техники игры и техническая подготовка.	≈ 240	сентябрь-август	<p>Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинофильмов, видеозаписей игр.</p>
Спортивные соревнования.	≈ 120	июль	<p>Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.</p>

5.2.5. Учебно-тематический план
Примерный годовой план для группы учебно- тренировочного этапа (Т-4)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	95
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	124
3.	Участие в спортивных соревнованиях													50
4.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	153
5.	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	114
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	17
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика													7
10.	Судейская практика													7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	5
13.	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	126

Учебно-тематический план для группы учебно-тренировочного этапа (Т-4)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (четвертый год обучения):</i>	≈ 1 320		
Физическая культура и спорт в России.	≈ 120	сентябрь	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Любительский и профессиональный спорт. Лучшие традиции отечественного физкультурно-спортивного движения поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий, направленных на максимальное вовлечение всех слоев населения в активные занятия физической культурой и спортом.
Состояние и развитие баскетбола в России.	≈ 120	октябрь	Общая характеристика состояния баскетбола в наше время в нашей стране.

			Известные баскетболисты России.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	≈ 120	ноябрь	Основы волевых качеств. Характеристики нравственных и волевых качеств спортсмена. Методика воспитания и самовоспитания нравственных и волевых качеств спортсмена.
Гигиенические требования к лицам, занимающимся спортом.	≈ 120	декабрь	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Основные гигиенические характеристики материалов, используемых для изготовления спортивной одежды и обуви.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	≈ 120	январь	Благотворное и негативное влияние больших физических нагрузок на организм.
Травматизм в спорте.	≈ 120	февраль	Особенности травм по виду спорта баскетбол. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма.
Общая характеристика спортивной подготовки.	≈ 60	март	Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку по баскетболу.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 60	апрель	Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, измерение уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и связанных с ними способностей.
Самостоятельная подготовка спортсмена.	≈ 120	май	Важность регулярных занятий физической культурой, составление индивидуального графика развития физических данных, усовершенствование сдачи нормативов промежуточной аттестации, норм ГТО.
Взаимосвязь закономерностей и принципов спортивной тренировки	≈ 240	сентябрь-август	Направленность к максимуму достижений и индивидуальному максимальному результату; углубленной спортивной специализации и индивидуализации; единства общей и специальной подготовки; непрерывности тренировочного процесса; единства постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам; волнообразности и вариативности нагрузок; цикличности тренировочного процесса; единства и взаимосвязи соревновательной деятельности и подготовленности.
Спортивные соревнования.	≈ 120	июль	Значение соперничества и проблема его гуманизации.

5.2.6. Учебно-тематический план
Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-5)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	109
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях													58
4.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	13	13	175
5.	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	130
6.	Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
7.	Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	20
8.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика													8
10.	Судейская практика													8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6
13.	Интегральная подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	142

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-5)

<i>Темы по теоретической подготовке</i>	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (пятый год обучения):</i>	≈ 1 500		
Физическая культура и спорт в России.	≈ 180	сентябрь	Государственная политика в области физической культуры и спорта. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации. Физкультурно-оздоровительная работа и развитие спорта высших достижений.
Состояние и развитие баскетбола в России.	≈ 120	октябрь	Российская федерация баскетбола. Чемпионат России по баскетболу. Зал славы баскетбола в России.
Воспитание нравственных и волевых	≈ 120	ноябрь	Воспитание выдержки и самообладания спортсмена. Решительность – как

качеств спортсмена.			способность в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению. Дисциплинированность, самостоятельность и инициативность спортсмена.
Гигиенические требования к лицам, занимающимся спортом.	≈ 120	декабрь	Медико- реабилитационные и гигиеническое обеспечение тренировочного процесса в сфере занятия сортом по баскетболу.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	≈ 120	январь	Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу учебно-тренировочного процесса.
Травматизм в спорте.	≈ 120	февраль	Важность своевременного прохождения медицинских осмотров перед началом тренировочного процесса этапа обучения, а так же медицинского допуска к соревнованиям. В чем проявляется нарушение спортсменом и тренером врачебных рекомендаций. Каким образом отклонения в состоянии здоровья спортсмена становятся причиной травм. Каковы типичные проявления спортивной грубости. В чем актуальность неправильного, травмоопасного поведения спортсмена для современного спорта.
Общая характеристика спортивной подготовки.	≈ 120	март	Совершенствование техники избранного по виду спорта баскетбол и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 120	апрель	Построение программ микроциклов в тренировочном процессе. Необходимость смены режима деятельности, формирования специфического ритма работоспособности в условиях предстоящих ответственных соревнований. Понятие типов микроциклов: втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные.
Самостоятельная подготовка спортсмена.	≈ 120	май	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы и содержания самостоятельных занятий.
Взаимосвязь закономерностей и принципов спортивной тренировки	≈ 240	сентябрь-август	Связь закономерностей и принципов спортивной подготовки. Основные закономерности спортивной подготовки. Обоснование принципов спортивной подготовки.
Спортивные соревнования.	≈ 120	июль	Спортсмены-соперники. Взаимодействия спортсменов-соперников. Судейство соревнований. Зрители и болельщики.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями и в соответствии с правилами приема обучающихся в школу.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "баскетбол", определяются спортивной школой самостоятельно.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала - имеется ;
- наличие тренажерного зала – имеется;

наличие раздевалок, душевых – имеется;
наличие медицинского пункта – отсутствует.

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

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0.5	1	0.5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

<p>Директор</p>	<p>Отличник физической культуры и спорта уровень образования: высшее квалификация: учитель общетехнических дисциплин наименование направления подготовки (или) специальности: общетехнические дисциплины и труд повышение квалификации: 2022г. «нормативно –правовое обеспечение и организационные аспекты управления физической культурой и спортом на государственном, региональном, муниципальном уровне» профессиональная переподготовка: 2019г. «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта», квалификация Менеджер в области физической культуры и спорта. общий стаж работы: 39 лет стаж работы по должности: 5 лет</p>
<p>Заместитель директора по УВР</p>	<p>уровень образования: высшее квалификация: бакалавр наименование направления подготовки (или) специальности: физическая культура и спорт повышении квалификации: -. профессиональная переподготовка; общий стаж работы: 5 лет стаж работы по специальности: 1 год</p>
<p>Тренер-преподаватель</p>	<p>Отличник физической культуры и спорта уровень образования: среднее специальное квалификация: техник-электромеханик наименование направления подготовки (или) специальности: «механизация и электрификация животноводства» повышение квалификации: 2023г. «Организация деятельности тренера по баскетболу» профессиональная переподготовка: 2019г. «Физическая культура и спорт», квалификация тренер. общий стаж работы: 41 год стаж работы по специальности: 38 лет вид спорта: баскетбол</p>
<p>Тренер-преподаватель</p>	<p>Почетный работник общего образования Российской Федерации уровень образования: высшее квалификация: учитель общетехнических дисциплин наименование направления подготовки (или) специальности: общетехнические дисциплины и труд повышение квалификации: - 2017 г. «Актуальные проблемы функциональной подготовки спортивного резерва по виду спорта» профессиональная переподготовка: 2019г. Физическая культура и спорт», квалификация тренер. общий стаж работы:32 года стаж работы по специальности: 32 года вид спорта: баскетбол</p>

Инструктор-методист	<p>уровень образования: высшее квалификация: бакалавр наименование направления подготовки (или) специальности: физическая культура и спорт повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: - общий стаж работы: 5 лет. стаж работы по должности: 2 года.</p>
----------------------------	--

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

I. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол";
4. Приказа Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022г. № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. /Под редакцией ЮД. Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004. - 520 с.

III. Рекомендуемая литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.
3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
4. Гомельский А.Я. «Баскетбол. Секреты мастерства» - М.: ФиС, 1997. – 133 с.
5. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» - М.: ФиС, 1976. - 144 с.

6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. – 352 с.
7. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов». – М.: ФиС, 1977. – с. 98-103.
8. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: ФиС, 2006. – 144 с.
9. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988. – 167 с.
10. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2002. – 176 с.
11. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007. – 336 с.

IV. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://russiabasket.ru/>)
6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.consultant.ru/>)
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.roc.ru/>)