

Бюджетное учреждение Омской области  
«Спортивная школа по игровым видам спорта»

ПРИНЯТО:  
на заседании тренерского совета

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора БУ ОО  
«Спортивная школа по  
игровым видам спорта»  
от \_\_\_\_\_ 20\_\_ № \_\_\_\_

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 10.04. 2013г. № 114 и приказа № 620 от 23.07.2014г. «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Авторы программы:

Идиатуллин Р.Р

Начальник отдела методического обеспечения и спортивной подготовки БУ  
ОО «Спортивная школа по игровым видам спорта »

Первушина Л.А

старший инструктор-методист БУ ОО «Спортивная школа по игровым видам  
спорта »

Омск, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.....	7
2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.....	7
2.3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол.....	9
2.4. Режимы тренировочной работы.....	10
2.5.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	11
2.6.Предельные тренировочные нагрузки.....	12
2.7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	13
2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	15
2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	20
2.10.Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	21
2.11.Структура годового цикла.....	25
3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	26
3.1.Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	26
3.2 .Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок...30	
3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	30
3.4.Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	32
3.5.Программный материал для практических занятий по каждому этапу	

подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	35
3.6 План-схема годового цикла подготовки.....	55
3.7.Рекомендации по организации психологической подготовки.....	66
3.8.План применения восстановительных средств.....	68
3.9.План антидопинговых мероприятий.....	71
3.10.План инструкторской и судейской практики.....	72
3.11.Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам .....	74
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	81
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол.....	81
4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.....	82
4.3.Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	83
4.4.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. ....	92
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	104
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	106

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114), Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 №227) и с учётом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125).

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире, который зародился в Америке и поэтому неудивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной баскетбольной ассоциации.

Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в Берлине.

Спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 3 метра 5 см. Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в "корзину" оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА-7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры —

пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться «корзинами».

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит - выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блок-шотов.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется Учреждением самостоятельно.

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

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

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

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

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

**Этап начальной подготовки** – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**Этап высшего спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основной целью Учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлен в таблице № 1.

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

*Таблица № 1*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8*	15 – 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12 – 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	6 – 12
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	14	1 – 2

\*В виде исключения, по заявлению родителей, при отличной сдаче приемных нормативов и отсутствии медицинских противопоказаний занимающийся может быть зачислен в группу начальной подготовки с 7 лет. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение (таблица 2).

### **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.**

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу

подготовки. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающегося.

Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку, поэтому необходимо использовать специализированные тренировочные и соревновательные циклы.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 2.

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

*Таблица № 2*

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



судейская практика (%)						
------------------------	--	--	--	--	--	--

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол.**

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся представлены в таблице № 3.

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

**Таблица № 3**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 – 3	1 – 3	3 – 5	3 – 5	5 – 7	5 – 7
Отборочные	-	-	1 – 3	1 – 3	1 – 3	1 – 3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20 – 25	40 – 50	50 – 60	60 – 70	70 – 75

Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

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

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

План спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы.**

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, тренировочная нагрузка по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 4.

**Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную**

**подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, тренировочная нагрузка по виду спорта баскетбол.**

*Таблица № 4*

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю
Этап начальной подготовки			
1-й год	8	15-25	6
2-й, 3-й год			8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1-й, 2-й годы	11	12-20	12
3-й, 4-й, 5-й годы			18
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1-й год и далее	14	6-12	24
Этап высшего спортивного мастерства			
1-й год и далее	14	1-2	32

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

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

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращении занятий по собственной инициативе.

Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, включая работу в спортивном лагере, на тренировочном сборе или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

## **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

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

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

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

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче

нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетбола. Минимальный возраст для зачисления в группу на этап начальной подготовки составляет 8 лет.

## **2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

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

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

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

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

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Максимальные объемы тренировочной нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки и представлены в таблице № 5.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

*Таблица № 5*

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10 - 11
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208-312	312 - 364	364-520	520 - 572

## **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для прохождения спортивной подготовки, представлены в таблицах № 6, № 7, № 8.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица № 6**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2

16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

*Таблица № 7*

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

### Обеспечение спортивной экипировкой



**Таблица № 8**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
				Этапы спортивной тренировки							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1.	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голена стопного сустава голено-стопник	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

11.	Фиксатор коленного сустава - наколенник	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава - напульсник	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

## **2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.**

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Отбор в группы подготовки представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

В группы принимаются лица, сдавшие нормативы по ОФП И СФП, и далее тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку учащихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и других особенностей детей.

Качественный состав спортивных групп на различных этапах подготовки определяется по принципу перехода от количества (группы начальной подготовки) к качественному составу спортивных групп (тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного мастерства).

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице №9.

### **Количественный и качественный состав групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

*Таблица № 9*

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Спортивные разряды и звания</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Начальной подготовки	-	15-25
Тренировочный этап	-	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 спортивный разряд	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта	1-2

## **2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Индивидуальная подготовка спортсмена – баскетболиста, по сути, является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических кондиций спортсмена, морально-волевых качеств, может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Наибольшая доля индивидуальной подготовки приходится на каникулы, когда спортсмену приходится выполнять большие объемы низкоинтенсивной работы.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

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

Перечень тренировочных сборов представлен в таблице № 10.

## Перечень тренировочных сборов

*Таблица № 10*

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

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

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.



## **2.11. Структура годичного цикла.**

Структура годичного цикла, начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочный этап 3 года обучения) состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;

- второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки.

**Специально-подготовительный этап** направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

**Предсоревновательный этап** направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов). Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения

скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

### **Соревновательный этап.**

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

### **Переходный период.**

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

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

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части

решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

По мере роста спортивной квалификации обучающихся изменяется содержание тренировочного процесса. На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач тренировочного процесса. Для этого знакомят с игрой и ее правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение - обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям. Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений.

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

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Главная задача тренера-преподавателя - раскрыть присущие каждому задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной трудовой деятельности.

### **Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу**

Травмы в баскетболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

#### **Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении

тренировочного процесса;

- нарушение basketболистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки basketболистов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия,

- неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом basketболистов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения basketболистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

#### **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма basketболистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

#### **Требования безопасности во время занятий**

- строго соблюдать дисциплину;

- не выполнять упражнений без заданий тренера;

- во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;

- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала; - перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

*Во время ведения мяча занимающийся должен:*

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может быть столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

*Во время передачи мяча занимающийся должен:*

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; - помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

*Вовремя броска занимающийся должен:*

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

*Не рекомендуется:*

- толкать занимающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом; - бросать мяч в заградительные решетки.

*Во время игры занимающийся должен:*

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

*Нельзя:*

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам, хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- вовремя броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимися травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение. **Требование безопасности по окончании занятий** - убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

- вывести занимающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).

- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### **3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

### **3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической,

тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что начиная занятия баскетболом в 8-9 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;

2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики баскетбола и опираться на передовой опыт практики;

7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;

- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки баскетболистов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивного Учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

Программа углубленного медицинского обследования включает: - антропометрические обследования, динамометрия;

- осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);

- спирография;

- функциональные пробы (Руфье, Штанге);

- электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);

- клинический анализ крови;

- клинический анализ мочи;

- биохимический анализ крови (по показаниям);

- определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке.



- ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- *обучение* - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;

- *воспитание* - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

- *психодиагностика* - помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

- *психопрофилактика* - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

- *психокоррекция* - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

- *психологическое просвещение* - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

- *психологическое консультирование* - помощь спортсмену в анализе решения;

- *психологические тренинги* - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

- *психологическая подготовка* - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к

тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

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

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

#### Техническая подготовка

Таблица № 11

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11
Прыжок толчком с двух ног	+	+							
Прыжок толчком с одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							

Ловля мяча двумя руками в движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+							
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Ловля мяча одной			+	+	+				

рукой в прыжке									
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+			

Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+						
Передача мяча одной рукой от головы		+	+						

Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					

Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					+		
Ведение мяча без зрительного		+	+	+	+	+	+	+	+

контроля									
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам	+	+							
Ведение мяча по кругам	+	+	+						
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд				+	+	+	+	+	+

Броски в корзину двумя руками сверху	+	+							
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+							

Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+						



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

Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+	+	+	+	+	+

### Тактика нападения

*Таблица № 12*

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11
Выход для получения мяча	+	+							
Выход для отвлечения мяча	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	

«Передай мяч и выходи»	+	+	+						
Заслон			+	+	+	+	+	+	
Наведение		+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

### Тактика защиты

*Таблица № 13*

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1	2	3	4	5	6	7	9	10	11
Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против наведеия на двух				+	+	+	+	+	+

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

## Средства технико-тактической подготовки

### Начальная подготовка

#### Общая техническая подготовка

##### *Средства освоения «школы» движений:*

- ходьба – на носках, на пятках, внешнем и внутренней части стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
- бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55см), средним (70-80см), длинным (90-100см) шагом;
- прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол баскетбольной площадки, центральный круг, лицевая, штрафная линия, трехсекундная зона, перестроения, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»;
- акробатика – группировки из исходного положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
- висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;
- лазания - на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх- вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;

- равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;
- самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

***Средства укрепления суставно-связочного аппарата, укрепление голеностопного сустава:***

- ходьба на внешней части стопы;
- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;
- круговые движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

Для укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой.

- «баланс» на круговых тренажерах;
- комплекс упражнений на равновесие «Часы» (напрыгивание с ноги на ногу по циферблату часов с постоянным возвратом в центр, удерживая «баланс» 2-3 секунды при каждом прыжке).

Укрепление лучезапястного сустава:

- круговые движения кистями рук;
- волнообразное движение с сомкнутыми пальцами рук;
- с сомкнутыми пальцами рук движение от себя, ладонями наружу, руки прямые;
- упражнение в парах на сопротивление «Кисть в кисть»;
- отжимание, стойка на пальцах;
- имитация броска с набивным мячом;

- ходьба на руках «Тачки», «Каракатица», «Тюлень»;
- дриблинг на стене;
- упражнения с силовым эспандером.

Укрепление коленных суставов:

- наклоны вперед;
- выпад вперед — назад;
- выпад в левую, правую стороны;
- ходьба в полуприседе;
- круговые движения в коленных суставах;
- движения в коленях «Горнолыжник».

Укрепление тазобедренного сустава:

- круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;
- круговые движения туловищем;
- и.п. – стойка ноги врозь, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;
- и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты, касание пола коленями с правой стороны, с левой стороны;
- и.п. – лежа на спине, поднять прямую ногу под углом 90 градусов и опустить ее в противоположную сторону на пол, вернуться в исходное положение.

Специальная технико-тактическая подготовка

- перемещения приставным шагом в баскетбольной стойке;
- перемещения спиной вперед по одному, парами, от фишки до фишки, по кругу, по определенным линиям;
- прыжки с двух ног;
- прыжок толчком одной ногой;
- повороты вперед, назад, в баскетбольной стойке;
- остановка прыжком, остановка двумя шагами;

***«Подводящие» упражнения для освоения техники владения***

***мячом:***

- переключивание мяча из одной руки в другую свободно и под коленом;
- вращение мяча вокруг туловища, шеи, головы, коленей;
- подбрасывание – ловля мяча;
- круговые движения мяча на полу вокруг ноги, фишки;
- из положения сидя на полу перекачивания мяча под ногами с последующим опусканием их на пол;
- передачи в парах из положения сидя на полу (кисти рук от себя);
- из положения сидя на полу «ноги врозь» быстрое касание мячом пола слева, перед собой, справа;



- из положения стоя в баскетбольной стойке ловим отскочивший от пола мяч;
- ловля катящегося мяча по сигналу, передача катящегося мяча партнеру по сигналу;
- из положения стоя в баскетбольной стойке подбрасываем и ловим «высокий» мяч;
- ловля мяча, отскочившего от пола, после поворота на 360° ;
- передача мяча из рук в руки в парах (сидя, стоя, стоя спиной друг к другу);
- передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола;
- передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола;
- ведение мяча шагом, с изменением высоты отскока;
- ведение мяча с касанием фишки свободной рукой;
- ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля; вокруг фишки, ноги;
- имитация бросков в корзину одной рукой с места;
- имитация бросков в корзину после ведения с остановкой «прыжком»;
- имитация выхода на получение мяча;
- имитация противодействия получению мяча;
- имитация атаки корзины;
- имитация взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи».

### ***Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки свыше года***

Техническая подготовка на начальном этапе подготовки спортсмена направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Чем большим объемом движений овладеет юный баскетболист, тем легче им будут усвоены элементы технического мастерства. Изучая любой технический прием, необходимо дать информацию о его целесообразном использовании в различных игровых условиях. Развитие игрового мышления – это главная задача тактической подготовки на данном этапе. Формирование игрового мышления направлено на развитие способности юного баскетболиста внимательно наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и адекватно реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать правильные решения несложных тактических задач.

#### ***Средства технико-тактической подготовки***

##### *Общая техническая подготовка*

Средства освоения «школы» движений:

- ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30см), средним (50-55см), длинным (60-65см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;
- бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500м, на скорость отрезки 10, 20м, челночный бег 2×5м, 2×10м, бег в сочетании с ходьбой до 600м;
- прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180%, 90%), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения - построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й;
- акробатика - совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;
- висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;
- лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;
- равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке

- гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: поднятие рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, мах и ногами у опоры;
  - самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

#### *Специальная технико-тактическая подготовка*

- «Подводящие» упражнения для освоения техники владения мячом
- переключивание мяча из одной руки в другую из положения баскетбольной стойки «восьмерка»;
  - вращение мяча вокруг туловища, шеи, головы во время движения;
  - подбрасывание – ловля мяча во время движения;
  - переключивание мяча из одной руки в другую под ногой, продвигаясь широкими выпадами;
  - из положения баскетбольной стойки подбрасывание-ловля мяча с хлопком перед собой, за спиной;
  - подбрасывание и ловля мяча с руки на руку перед собой справа налево, меняя расстояние до максимума (движение мяча через голову);
  - передачи в парах в положении стоя спина к спине (мяч через верх, обратно через низ)
  - из положения баскетбольной стойки удерживать мяч за спиной кистями двух рук, направлять мяч между ног с отскоком от пола с последующей ловлей мяча двумя руками перед собой;
  - подбрасывать мяч кистевым движением за спиной правой рукой через левое плечо, ловить левой рукой и наоборот;
  - подбрасывать мяч кистями двух рук из-за спины с последующей ловлей перед собой;
  - из положения баскетбольной стойки удерживать мяч руками между ног с последующей сменой рук (мяч не касается пола).

#### *Средства технической подготовки*

- остановка прыжком; остановка двумя шагами после

- различных перемещений, по сигналу, после ведения мяча;
- прыжок толчком: двух ног, одной ноги через скамейку, из обруча в обруч, в движении, к определенной цели;
- повороты вперед, назад в баскетбольной стойке с касанием мячом пола в сочетании с ведением мяча, передачами;
- бег спиной вперед, с поворотом на 360°, со сменой ритма, с остановкой по сигналу в сочетании с перемещением приставными шагами;
- ловля и передача мяча: двумя руками, одной рукой на месте и в движении;
- ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля, со сменой ритма;
- ведение мяча на месте, по дугам, с применением обманных технических приемов при изменении направления движения ;
- броски в корзину одной рукой в движении, с места, с ведением и без ведения;
- ловля мяча, отскочившего от щита, добивание;
- обводка защитника с переводами под ногой, за спиной;

Средства тактической подготовки (используя подвижные игры):

- выход на получение мяча;
- защитная стойка, перемещение в защитной стойке, выбивание, вырывание;
- противодействие получению мяча;
- взаимодействие в двойках, тройках;
- розыгрыш мяча и противодействие розыгрышу;
- атака корзины с преимуществом, 2×1, 3×2;
- противодействие атаке корзины;
- личная защита (защитные действия против игрока с мячом, без мяча);

### **Тренировочный этап**

**Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (до двух лет)**

#### **Средства технической подготовки**

- перемещения с поворотами, остановками, с изменением направления, прыжками;
- передача мяча одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола;
- передача мяча в движении в парах, в тройках, со сменой мест;
- ловля «сложных» мячей;
- ведение мяча на скорости, с изменением направления, с применением технических приемов обводки;

- ведение мяча с изменением темпа, высоты отскока, с последующей передачей мяча партнеру, с броском в движении;
- бросок в корзину в движении после передачи мяча;
- бросок в корзину после обманного движения;
- бросок в корзину в движении после остановки в одно касание стоп с полом, в два касания;
- штрафной бросок.

#### ***Средства тактической подготовки***

- взаимодействие двух, трех игроков;
- заслон, наведение, движение игрока без мяча, с мячом;
- игра два на два, три на три с определенным тактическим заданием;
- быстрая атака с преимуществом;
- игра 3×2, 2×1;
- личная защита, подстраховка, переключение, «проскальзывание», блокировка, выбивание, вырывание;
- взаимодействие 5 игроков по амплуа, движение на свободное место.

### ***Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше двух лет)***

#### **Средства технической подготовки**

- перемещения, повороты, обманные движения с максимальным приближением к игровым моментам;
- ловля мяча при встречном движении, при увеличении угла периферического зрения до 140 градусов;
- ловля мяча после передачи из-за головы на расстоянии 12-15м, передачи мяча на дистанции 15-18м;
- ловля мяча одной рукой, после отскока от щита с последующим добиванием;
- ведение мяча на максимальной скорости с изменением ритма, с применением всех технических приемов для обводки соперника;
- ведение мяча с максимально низким отскоком при переводах без зрительного контроля с последующей передачей мяча;
- передача мяча одной рукой сбоку ,из-за головы, снизу, с отскоком от пола на определенную позицию, игроку в движении на скорости;
- броски в корзину в движении после передачи, на максимальной скорости, с изменением направления шагов, с разнообразным завершением (кисть снизу, сбоку)
- добивание мяча;
- бросок дальний, в прыжке средний, штрафной;

### ***Средства тактической подготовки***

- атака корзины, позиции игроков по амплуа, движение игроков по амплуа;
- взаимодействие игроков в двойках, в тройках;
- быстрая атака с преимуществом, система позиционного нападения;
- личная, зонная, смешанная защита
- игра в нападении против личной, зонной, смешанной защиты;
- личный прессинг, зонный прессинг;

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

#### ***Средства технической подготовки***

- баскетбольная стойка, перемещение, остановки, бег с изменением направления
- передачи мяча, одной рукой, двумя руками, из-за головы, от плеча, из-за спины, в прыжке, с отскоком от пола
- ведение мяча: высокое, низкое, все виды приемов обводки защитника, с изменением направления, со сменой ритма (без зрительного контроля)
- броски в движении с ведением после получения передачи, после обманного движения, в прыжке ( дальний, средний, штрафной)
- защитная стойка, перемещения в защитной стойке, вырывания, выбивания, противодействия игроку с мячом, без мяча, блокировка
- выход на получение мяча, действия игрока без мяча
- атакующие действия по амплуа, по игровой ситуации, по заданию тренера
- взаимодействия двух, трех игроков
- быстрое нападение
- раннее нападение
- специальное нападение против личной защиты, личного, зонного прессинга при выбрасывании и спорном, в середине игры, в концовке, с индивидуальным подходом к каждому игроку
- защитные действия против игрока с мячом, без мяча
- противодействие выходу игрока на свободное место, получению мяча, взятию отскока от щита, розыгрышу мяча, атакующим действиям игрока
- подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча
- защитные действия против численного преимущества
- личная защита, зонная, смешанная, зонный прессинг

Средства тактической подготовки:

Совершенствование ранее изученных тактических действий.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

*Сходны с этапом совершенствования спортивного мастерства.*

*Комплекс упражнений с двумя мячами для совершенствования техники владения мячом.*

- бег с жонглированием круговыми движениями;
- бег с подбрасыванием одного мяча, второй – вокруг туловища;
- бег с жонглированием (мячи в разных плоскостях);
- бег спиной вперед (мяч – на мяче);
- бег с дриблингом двумя мячами в воздухе (мяч – по мячу);
- бег с ведением мяча одной рукой, вторая рука – подбрасывает и ловит мяч;
- бег с ведением мяча одной рукой, вторая – катит мяч;
- ведение двух мячей с синхронным и асинхронным отскоком от пола;
- ведение двух мячей с переводами мячей с руки на руку одновременно;
- передачи мячей в парах;
- передача в прыжке двумя мячами в парах;
- передачи мячей в тройках двумя мячами.

### ***Средства тактической подготовки***

Совершенствование ранее изученных тактических действий.

## **3.6 План-схема годичного цикла подготовки**

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

В программе рекомендуется поэтапное построение подготовки, приведен примерный график подготовки на учебный год, состоящий из 4 циклов. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных –

увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.



### **Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности планирования**

Планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

- микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
- мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

**Подготовительный период** тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

**В соревновательный период** тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

**Переходный период** тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление

«избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки.

По своей структуре тренировочный урок имеет три части – подготовительная (разминка), основная и заключительная.

При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

### ***Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки***

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для вида спорта. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической

подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится более специализированным.

### ***Планирование годовичного цикла для этапа начальной подготовки свыше года***

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря. Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

### ***Планирование годовичного цикла подготовки для тренировочного этапа до двух лет***

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

### ***Планирование годовичного цикла подготовки для тренировочного этапа свыше двух лет***

Планирование работы осуществляется в виде одноцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку.

### ***Планирование годовичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства***

На этап совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годовичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки баскетболистов (Табл.14).

### **Примерный годовичный план подготовки учащихся специализации баскетбол**

***Таблица 14***

№	Мезоцикл	Решаемые задачи	Средства подготовки	Длительность (нед)
I	Втягивающий	Поддержание физической, технической, тактической подготовленности	Кросс, работа в тренажерном зале, броски, подвижные игры, футбол, регби	3
	Базовый 1	Повышение уровня физической подготовленности совершенствование физических	Бег, тренажерный зал, круговые тренировки, работа с утяжелителями плавание, изучение новых и	3
		качеств, изучение новых технико-тактических действий, тестирование ОФП	совершенствование старых технических элементов с мячом и без мяча, в защите и в нападении	

Переходный (отдых, каникулы)	Переключение на другой вид деятельности, выполнение индивидуальной работы по заданию тренера	Бег, прыжки, ускорения, баскетбольные перемещения, передачи, жонглирование мяча (мячей), тренажерный зал, скакалка	4
Базовый 2	Совершенствование физических качеств, изучение новых технико- тактических действий, использование упражнений соревновательной направленности	Бег, прыжки, скакалка, круговые тренировки, индивидуальная и групповая работа с мячом (передачи, броски, ведение), командная работа в защите и в нападении (разучивание и совершенствование комбинаций), товарищеские игры	3
Предсоревновательный	Подготовка к первым соревнованиям сезона, устранение отдельных недостатков в подготовке.	Шлифовка комбинаций для игры в нападении, разучивание и тренировка комбинаций для спец. ситуаций, контрольные игры для определения состава.	2
Соревновательный	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение высоких результатов в соревнованиях.	Игры, броски в тренировках между играми на улучшение процента попадания	2
Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Подвижные игры, броски, эстафеты, плавание.	2
Базовый	Повышение функциональных возможностей организма, совершенствование физической, технической, тактической подготовленности	Бег, прыжки, скакалка, круговые тренировки, челночный бег, тренажерный зал, броски на время, количество и качество, индивидуальная работа с мячом по амплуа, товарищеские игры	3
Поддерживающий (стабилизация подготовленности)	Поддержание физической, технической, подготовленности, комбинированная нагрузка	Бег, круговые тренировки, тренажерный зал, индивидуальная и командная работа с мячом, подвижные игры, разучивание тактических схем (комбинаций)	4

I	Контрольно-подготовительный	Широкое применение специальных подготовительных и соревновательных упражнений	Тренажерный зал, индивидуальная и командная работа с мячом, броски, применение тактических схем в нападении и в защите	3
	Предсоревновательный	Устранение отдельных недостатков в подготовке, совершенствование технических возможностей, целенаправленная психическая и тактическая подготовка, моделирование условий предстоящих соревнований	Моделирование игровых ситуаций на тренировках и в товарищеских играх, броски, шлифовка тактических заготовок, товарищеские игры, определение состава.	3
	Соревновательный	Увеличение объема соревновательных упражнений	Игры	1
	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Подвижные игры, футбол, плавание, сауна, броски, тренажерный зал, бег, комбинированная нагрузка (броски	1

II	Базово-поддерживающий	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности, сохранение физических, технических, психологических кондиций	после силовой нагрузки, баскетбол после футбола, и т.д.) Бег, тренажерный зал, скакалка, круговые тренировки, работа с амортизаторами и утяжелителями, броски на количество и скорость, челночный бег, упражнения по амплуа.	3
	Контрольно-подготовительный	Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Бег, броски, челночный бег, работа в группах и индивидуально над тактическими действиями.	3
	Предсоревновательный	Устранение отдельных недостатков в подготовке, целенаправленная психическая и тактическая подготовка, моделирование игровых ситуаций	Броски, индивидуальная и командная работа с мячом, моделирование игровых ситуаций, товарищеские и контрольные игры для определения состава.	3
	Соревновательный	Увеличение соревновательной нагрузки.	Игры	1

	Восстановительный	Снижение объема специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Подвижные игры, броски, футбол, плавание, бег, сочетательные упражнения	1
V	Базовый	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности, работа над развитием индивидуального мастерства.	Бег, прыжки, скакалки, амортизаторы, утяжелители, тренажерный зал, круговые тренировки, сочетательная нагрузка, индивидуальная работа с мячом.	3
	Поддерживающий (стабилизация подготовленности)	Поддержание физической, технической, тактической подготовленности	Бег, прыжки, подвижные игры, броски, тренажерный зал, баскетбольные взаимодействия в группах.	3
	Восстановительный	Снижение объема специально-подготовленных и соревновательных упражнений	Подвижные игры, эстафеты, броски, бег, плавание, сочетательные упражнения	2

## Примерная структура макроциклов подготовки

### Макроцикл I (май – октябрь)

• Втягивающий мезоцикл – 3 недели май (22 неделя) – июнь (23, 24 недели)

- Базовый 1 – 3 недели июнь (25, 26 недели) – июль (27 неделя)
- Переходный – 4 недели июль-август (28, 29, 30, 31 неделя)
- Базовый 2 – 3 недели август – сентябрь (31, 32, 33, 34 неделя)
- Предсоревновательный – 2 недели сентябрь (35, 36 неделя)
- Соревновательный – 2 недели сентябрь (37, 38 неделя)
- Восстановительный – 2 недели сентябрь – октябрь (39, 40)
- Базовый – 3 недели октябрь (41, 42, 43 недели)
- Поддерживающий – 4 недели

### Макроцикл II (октябрь – январь)

октябрь – ноябрь (44, 45, 46, 47 недели)

• Контрольно-подготовительный – 3 недели ноябрь – декабрь (48, 49, 50 недели)

- Предсоревновательный – 3 недели декабрь – январь (51, 52, 1 недели)
- Соревновательный – 1 неделя январь (2 неделя)
- Восстановительный – 1 неделя январь (3 неделя)

### Макроцикл III (январь – март)

- Базово-поддерживающий – 3 недели январь – февраль (4, 5, 6 недели)
- Контрольно-подготовительный – 3 недели февраль (7, 8, 9 недели)
- Предсоревновательный – 3 недели март (10, 11, недели)
- Соревновательный – 1 неделя март (12 неделя)
- Восстановительный – 1 неделя март (13 неделя)

### Макроцикл IV (апрель – май)

- Базовый – 3 недели апрель (14, 15, 16 недели)
- Поддерживающий – 3 недели апрель-май (17, 18, 19 неделя)
- Восстановительный – 2 недели май (20, 21 неделя)

### ***Планирование годичного цикла для этапа высшего спортивного мастерства***

*На данном этапе планирования имеет сходные аспекты с этапом совершенствования спортивного мастерства и дорабатывается с учетом индивидуализации подготовки.*



## Учебный план по теоретической подготовке

*Таблица № 15*

Этап обучения		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до одного года	свыше одного года	до двух лет	свыше двух лет		
№п/п	Темы					весь период	весь период
1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+		
4	Общая характеристика спортивной подготовки		+	+	+		
5	Основы тактики игры и тактическая подготовка		+	+	+	+	+
6	Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+
7	Официальные правила ФИБА				+	+	+

8	Планирование и контроль подготовки		+	+	+	+	+
9	Правила по баскетболу			+	+		
10	Правила по минибаскетболу		+		+		
11	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+	+	+
12	Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+	+	+	+
13	Спортивные соревнования	+	+	+	+	+	+
14	Установка на игру и разбор результатов игры		+	+	+	+	+
15	Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+		
16	Физический качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+

## Методические принципы спортивной подготовки

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки баскетболистов на этапах высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Так как длительность выступлений спортсменов на уровне высших достижений в баскетболе различна и составляет от одного до трех- четырех олимпийских циклов, при долгосрочном планировании подготовки необходим строго индивидуальный подход. Практика показывает, что спортсмены, находящиеся на этапе высшего спортивного мастерства, хорошо адаптируются к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. Как правило, ранее применявшимся вариантами планирования тренировочных нагрузок, методами и средствами тренировочного процесса не удается добиться прогресса и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений, не использовавшиеся ранее, а также новые тренажерные устройства, дополнительные средства, стимулирующие работоспособность.

### **3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

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

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) 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.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

### **3.8. План применения восстановительных средств.**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др. *Фармакологические средства*:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 15.

## План применения восстановительных средств и мероприятий.

*Таблица № 16*

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</li> </ul>	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> </ol>	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Один раз в неделю

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.



Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **3.9. План антидопинговых мероприятий.**

В своей деятельности в этом направлении БУ ОО ООЦИВС 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. 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.

#### **План антидопинговых мероприятий**

*Таблица № 17*

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	согласно плану работы центра
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		согласно плану работы центра
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения		В течение года по запросу тренера

4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		согласно плану работы центра
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы	согласно плану работы центра

### **3.10. План инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 18 и №19.

## План инструкторской и судейской практики

*Таблица № 18*

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники баскетбола.</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

Таблица № 19

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	0,5	1 - 2	3 - 4	3 - 4

### **3.11. Самостоятельная работа обучающихся, работа по индивидуальным планам.**

Задачи самостоятельной работы:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей; 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

3) усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов. Эта работа спортсменов включает в себя выполнение индивидуальных заданий (табл.18-20), посещение спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных соревнований. Данная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, бесед и другими способами.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Содержание программного материала по технической подготовке баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях в избранном виде спорта, для самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам.**

*Таблица 21*

игры	Приемы	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 -й	2 -й	3 -й	1 -й	2 -й	3- й	4 -й	5 -й	1 -й	2- й	
	Остановка прыжком, двумя шагами	+	+	+	+						+	
	Повороты вперед, назад	+	+									
	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке	+	+									
	Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку		+	+	+						+	
	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении		+	+								
	Ловля мяча одной рукой в прыжке				+	+	+				+	+
	Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при			+	+	+	+				+	+

движении сбоку										
Передача мяча двумя руками из-за головы	+	+	+							
Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча, от груди, снизу	+	+	+							
Передача мяча двумя руками на месте и в движении	+	+	+							
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+					+	
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+	+				+	+
Передача мяча одной рукой из-за головы		+	+	+					+	
Передача мяча с отскоком в пол одной рукой от плеча, сбоку, снизу		+	+	+	+				+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+	+				+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	+		+	+
Передача мяча ближней и дальней рукой		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Ведение мяча с высоким и низким отскоком	+	+	+							
Ведение мяча со зрительным и без зрительного контролем	+	+	+							
Ведение мяча на месте	+	+	+							
Ведение мяча в движении по прямой, по кругу, «змейкой»	+	+	+	+					+	
Обыгрывание соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока				+	+	+	+	+	+	+
Обыгрывание соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+	+
Обыгрывание соперника с переводом под ногой, за спиной, с использованием несколько приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками сверху, от груди, снизу	+	+	+							
Броски по кольцу двумя руками сверху (добивание) – для юношей							+	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками с	+	+	+	+	+	+			+	+

отскоком от щита										
Броски по кольцу двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу двумя руками с места, в движении	+	+	+	+					+	
Броски по кольцу двумя руками в прыжке				+	+	+			+	+
Броски по кольцу двумя руками (средние, дальние)				+	+	+			+	+
Броски по кольцу двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	+		+	+
Броски по кольцу двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+	+				+	+
Броски по кольцу двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+	+			+	+
Броски по кольцу одной рукой сверху, снизу		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой от плеча	+	+	+	+					+	
Броски по кольцу одной рукой (добивание)					+	+	+	+	+	
Броски по кольцу одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+	+				+	+
Броски по кольцу	+	+	+	+	+	+			+	+



одной рукой с места, в движении										
Броски по кольцу одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой (средние, дальние)				+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой (ближние)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски по кольцу одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+

**Содержание программного материала по тактической подготовке (тактика нападения) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях, для самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам**

*Таблица*

Приемы игры	Этап подготовки начальной			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й	2 -й	3 -й	1 -й	2 -й	3 -й	4 -й	5 -й	1 -й	2- й
Выход для получения мяча	+	+	+						+	+
Выход для отвлечения мяча	+	+	+						+	+
Розыгрыш мяча		+	+	+	+				+	+
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выйди»	+	+	+	+					+	+
Заслон				+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Треугольник				+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка					+	+	+	+	+	+
Скрестный выход				+	+	+	+	+	+	+

Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков					+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система поэтапного прорыва					+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального			+		+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального			+		+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+		+	+	+	+	+
Раннее нападение					+	+	+	+	+	+

**Содержание программного материала по тактической подготовке (тактика защиты) баскетболистов на учебно-тренировочных занятиях, для самостоятельной работы обучающихся и работе по индивидуальным планам**

*Таблица 22*

Приемы игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й	2 -й	3 -й	1 -й	2 -й	3 -й	4 -й	5 -й	1 -й	2- й
Противодействи е получению мяча	+	+	+						+	+
Противодействи е выходу на свободное место	+	+	+						+	+
Противодействи е розыгрышу мяча	+	+	+	+					+	+
Противодействи е атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+	+	+
Проскальзыван ие					+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+	+	+
Против					+	+	+	+	+	+

скрестного выхода										
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+	+	+
Система смешанной защиты							+	+	+	+
Система личного прессинга						+	+	+	+	+
Система зонного прессинга							+	+	+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

## **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол.**

В группы начальной подготовки детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных спортсменов, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными критериями подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки баскетболистов высокого класса и роста их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки баскетболистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние спортсмена;
- индивидуальные темпы биологического развития;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 23.

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

*Таблица № 23*

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.**

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Длительность периода 3 года.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

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

Длительность периода 5 лет.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

Длительность периода бессрочный.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Длительность периода бессрочный.

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого



средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- уровень усвоения занимающимся преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;

- уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;

- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;

- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;

- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;

- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

Комплекс контрольных испытаний для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблицах № 24, № 25, № 26, № 27.

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

*Таблица № 24*

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

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

*Таблица № 25*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

*Таблица № 26*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 212 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 232 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 02 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 18 с)

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

*Таблица № 27*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,21 с)	Бег на 20 м (не более 3,59 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 222 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 47 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 234 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 206 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 58 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 12 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах №27, № 28, № 29, № 30, № 31, № 32, № 33, № 34

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке баскетболистов по годам и этапам подготовки**

*Таблице № 27*

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
НП-2	Бег на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,2с)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 26 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)

*Таблице № 28*

	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
НП-3	Бег на 20 м (не более 4,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)

Таблице № 29

Т-2	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,9 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 186 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 175 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 21 с)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Таблица № 30**

Т-3	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 195см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 37 см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 180 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 04 с)	Бег 600 м (не более 2 мин.20 с)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Таблица № 31**

Т-4	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 196 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 186 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 03 с)	Бег 600 м (не более 2 мин.19 с)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа



Таблица № 32

Т-5	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,5 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 209 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 39 см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 198 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 03 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 19 с)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Таблица № 32(продолжение)**

ССМ-2 и далее	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,85 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,2 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,2 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41 см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 233 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 00 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 14 с)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Таблица № 33**

ВСМ -2 и далее	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 3,10 с)	Бег на 20 м (не более 3,45 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 7,9 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 245 см)	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 235 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 207 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Перевод обучающихся на последующий год обучения проводится на основании набранных баллов в результате промежуточной аттестации при выполнении условий комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний, теоретической подготовки и выполнения требований ЕВСК (табл.34).

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

**Проходные баллы для комплектования учебных групп на основании сдачи контрольно-переводных испытаний и выполнения требований ЕВСК, промежуточной и итоговой аттестации.**

*Таблица 34*

Этапы подготовки	Начальной подготовки			Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год
Год обучения										
Физическая подготовленность ОФП (баллы)	6	8	9	14	13	15	16	18	17	18
Физическая подготовленность СФП (баллы)	6	8	9	7	7	8	8	8	8	9
Избранный вид спорта (баллы)		13	14	15	16	17	18	19	18	20
Теоретическая подготовка (обязательное знание материала)										
Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.		+	+	+					+	+
История развития баскетбола	+	+				+				
Гигиенические знания, умения и навыки.	+		+	+						
Основы спортивного					+			+	+	+

питания										
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.				+	+	+	+			
Строение и функции организма человека.			+	+	+				+	+
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	+	+		+	+	+			+	
Основы спортивной подготовки						+	+			+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта							+	+	+	+
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.						+		+	+	
<b>Спортивный разряд по ЕВСК</b>			III- й юн.р	III -й юн.р	II- й юн.р	I- й юн.р	III -й сп.р	III -й сп.р	II- й сп.р	I- й юн.р

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые требования, могут продолжить обучение повторно на том же этапе не более года. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно (решением тренерского совета). Обучающиеся, освоившие в полном объеме дополнительную общеобразовательную программу данного года обучения, переводятся на следующий год обучения.

Результатом освоения данной программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в каждой предметной области (табл.20).

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения после освоения всего курса программы на базе ЦИВС и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям данной программы по установленному количеству набранных баллов (табл.20). К итоговой аттестации допускаются учащиеся, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Контрольно-переводные испытания принимаются согласно требованиям данной программы (табл. 21-24).

Обучающимся ЦИВС, не сдавшим контрольно-переводные и итоговые испытания выдается справка о прохождении обучения в учреждении и зачетная классификационная книжка спортсменов. Обучающиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения с согласия родителей (законных представителей). Обучающиеся, окончившие ЦИВС и успешно сдавшие контрольно-переводные испытания, и тесты, получают Свидетельство об окончании ЦИВС на основании приказа по учреждению.

#### **Указания к выполнению контрольно-переводных испытаний, их описание.**

##### Физическая подготовка:

##### **Прыжок в длину с места**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

##### **Прыжок вверх с места со взмахом руками (высота подскока по Абалакову)**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

##### **Бег 20 метров**

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется в секундах.

Инвентарь: секундомер

##### **Челночный бег 40 секунд на 28 м.**

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Результат фиксируется (в метрах).

Инвентарь: секундомер, рулетка

### **Бег 600 метров**

Используется для определения скоростной выносливости. Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

### **Скоростное ведение**

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

#### Организационно-методические указания:

1) для обучающихся групп начальной подготовки (НП):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся тренировочных групп (Т) и групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется в секундах.

### **Обязательная техническая программа:**

#### **Передвижение в защитной стойке**

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется в секундах.

Инвентарь: 3 стойки

#### **Передачи мяча**

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку по кольцу. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

#### **Организационно-методические указания:**

1) для обучающихся НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся Т (СС) и ССМ

- передачи выполняются об пол

- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.



Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

### **Броски с дистанции**

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания:

1) для обучающихся НП

- обучающиеся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки: первые три броска в 3-х секундной зоне, затем 5 бросков в зоне среднего броска, пройдя два круга.

4 оставшиеся броска выполняются с места указанным тренером-преподавателем. (за 1 попадание из 3-х секундной зоны – 4%; из зоны среднего броска – 6 %).

2) для обучающихся Т (СС) и ССМ

- обучающийся выполняет 40 бросков: по 2 броска с 10 указанных точек, (туда и обратно). С каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска – в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

### **Штрафные броски**

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу.

Организационно-методические указания: обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии.

для обучающихся НП:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

**Контрольно-переводные испытания общей физической и специальной физической подготовки на этапах начальной подготовки**

**Таблица 35**

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	Пол	Юноши			Девушки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9,0	10,0	11,0	11,2	11,3	11,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	125	120	115
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28	25	24	25	23	20
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м	180	175	170	160	155	150
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (табл.24)						

**Контрольно-переводные испытания общей физической и специальной физической подготовке на тренировочных этапах (этапах спортивной специализации)**

**Таблица 36**

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	Пол	Юноши			Девушки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	9,8	9,9	10,0	10,5	10,6	10,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	190	185	180	170	165	160

качества	(см)						
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	45	40	35	40	35	30
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28м (м)	188	185	183	173	170	168
	Бег 600 м	1м ин 45с	1ми н 50с	1мин 55с	2мин	2 мин 05с	2 мин 10с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (табл.24)						

**Контрольно-переводные испытания общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства и итоговой аттестации.**

*Таблица 37*

Развиваемое физическое качество	Контрольно-переводные испытания						
	Пол	Юноши			Девушки		
	Баллы	5	4	3	5	4	3
Быстрота	Бег на 20 м (сек.)	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8
	Скоростное ведение мяча 20 м (сек.)	8,4	8,5	8,6	9,2	9,3	9,4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	230	225	225	220	215	215
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	55	50	48	50	45	43
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28м (м)	255	250	244	225	220	216
	Бег 600 м	1м ин. 20с	1ми н. 25с	1 мин. 28 с	1мин. 25с	1ми н. 30с	1 мин.33с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (табл.24)						

**Контрольно-переводные испытания по обязательной технической программе.**

**Таблица 38**

Этапы подготовки		оценка	Передвижения в защитной стойке		Передача мяча в движении (сек.)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Этап начальной подготовки	2 год	5	11,3	11,3	14,5	14,5	35	35	35	35
		4	11,9	11,9	15,0	15,0	30	30	30	30
		3	12,5	12,5	15,5	15,5	25	25	25	25
	3 год	5	11,0	11,2	14,1	14,3	35	35	40	40
		4	11,5	11,6	14,6	14,8	30	30	35	35
		3	12,0	12,0	14,9	15,0	25	25	30	30
Тренировочные этапы	1 год	5	9,0	9,5	13,8	14,1	40	40	45	45
		4	9,4	9,9	14,1	14,4	35	35	40	40
		3	10,0	10,6	14,5	14,9	30	30	35	35
	2 год	5	8,7	9,0	13,6	13,9	45	45	50	50
		4	9,1	9,4	13,9	14,2	40	40	45	45
		3	9,7	10,2	14,3	14,7	35	35	40	40
	3 год	5	8,5	8,8	13,5	13,8	48	48	60	60
		4	8,9	9,4	13,8	14,1	45	45	55	55
		3	9,5	10,0	14,2	14,6	40	40	50	50
	4 год	5	8,3	8,7	13,2	13,6	50	50	70	70
		4	8,7	9,1	13,5	13,9	45	45	65	65
		3	9,3	9,8	14,0	14,4	40	40	60	60
	5 год	5	8,1	8,5	13,0	13,5	55	55	80	80
		4	8,5	8,9	13,3	13,8	50	50	75	75
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	45	45	70	70

Этапы ССМ	1 -й год	5	8,1	8,5	13,0	13,4	60	60	90	90
		4	8,5	8,9	13,2	13,7	55	55	85	85
		3	9,0	9,6	13,8	14,3	50	50	80	80
	2 -й год	5	8,0	8,5	12,9	13,4	70	70	90	90
		4	8,5	8,9	13,2	13,6	60	60	85	85
		3	9,0	9,5	13,5	14,0	55	55	80	80

**Планируемые показатели участия в соревнованиях на этапах подготовки.**

**Таблица 39**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-3-й год	1-й, 2-й год	3-й, 4-й, 5-й год	
Контрольные	1	2 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Отборочные	-		1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	-	1	3	4	3
Всего игр	10-20	20 - 30	40 - 90	80 - 150	100 - 200

Соревновательная деятельность обучающихся осуществляется согласно утвержденному календарю спортивно-массовых мероприятий.

### **Методические указания по организации тестирования**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.



## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004 .
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
7. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
10. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
11. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
12. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
13. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
14. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
15. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
16. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
18. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.
20. Гогонов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.



21. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.
22. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
23. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.
24. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
25. Интернет ресурсы.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Протокол  
 сдачи контрольных нормативов за \_\_\_\_\_ уч. год группы тренера \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ этапа \_\_\_\_\_ года обучения

№	ФИО	Д а т а р о ж д е н и я	ОФП, СФП						С у м м а б а л л о в	Техническая/теоретическая подготовка				С у м м а б а л л о в	И т о г о в а я с у м м а б а л л о в	В ы п о л н е н н ы й р а з р я д	Отметка о переводe
			1	2	3	4	5	6		1	2	3	4				


1. Бег 20 метров (сек)
- 2.Скоростное ведение мяча (сек)
- 3.Прыжок в длину с места (см)
- 4.Прыжок вверх с места см()
- 5.Челночный бег 40 сек на 28 м(м)
- 6.Бег 600 м (мин)

- 1.Передвижение в защитной стойке (сек)
- 2..Передачи мяча в движении (сек)
- 3.Дистанционные броски (% попаданий)
4. Штрафные броски (% попаданий)

