

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД МЕЖГОРЬЕ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполняющий обязанности
директора МАУДО СШ

Межгорье

С.В. Грачев

2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

(Срок реализации программы – 8 лет)

Разработчики программы:

Шаповалова Елена Михайловна,
тренер-преподаватель по баскетболу

Рецензенты программы:

Лобунец Олег Владимирович,
Президент Федерации баскетбола Республики Башкортостан

Межгорье, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

	Содержание	Стр.
Раздел 1.	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта	
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
Раздел 2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5	Календарный план воспитательной работы	26
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	34
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	35
Раздел 3	Система контроля	46
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	47
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	50
Раздел 4	Рабочая программа по баскетболу	52
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	56
4.2	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	74
Раздел 5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	81
Раздел 6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	84
6.1	Материально-технические условия реализации Программы Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки	86
6.2	Кадровые условия реализации Программы	86
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	87
6.4	Список литературных источников...	88

Раздел 1. Общие положения

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) реализуется в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Юность» городского округа ЗАТО Межгорье (далее – МАУ ДО СШ Межгорье) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1006 и зарегистрированный Минюстом России 19.19.2022 года регистрационный № 71656 (далее – ФССП).

Программа содержит следующие разделы: общие положения, характеристика Программы, система контроля, рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), условия реализации Программы.

Программа реализуется на этапах: начальной подготовки – 2 года; учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет; совершенствования спортивного мастерства – без установки срока реализации; высшего спортивного мастерства – без установки срока реализации.

Для осуществления грамотного учебно-тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная Программа.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта баскетбол включает следующие спортивные дисциплины (на момент утверждения программы):

Дисциплины вида спорта баскетбола

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
Мини-баскетбол	014 003 2 8 1 1 Н
Баскетбол 3 х 3	14 2 2 6 1 1 Я

В Программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание учебно-тренировочного процесса.

В основе Программы лежат основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преимущество целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность тренировочного процесса, направленные не только на повышение спортивной работоспособности, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, для которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

При разработке Программы:

- ✓ для групп начальной подготовки учтена преимущественно обучающая направленность учебно-тренировочного процесса;
- ✓ для групп учебно-тренировочного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности и постепенный рост доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации;
- ✓ выраженный специализированный характер имеют этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

- целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность с другой);
- гуманизации (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);
- интеграции (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, подчиненных одной цели и связанных между собой);

- деятельность подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности);
- возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приемов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи на этап начальной подготовки (НП): 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, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Задачи на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) (ТЭ): 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.

Задачи на этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ): 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.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Результатом реализации Программы является:

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 дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Раздел 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

МАУДО СШ Межгорье обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся через организацию систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МАУДО СШ Межгорье:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа 60 минут;
- составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин).

При комплектовании учебно-тренировочных групп МАУДО СШ Межгорье:

- Формирует учебно-тренировочные группы по баскетболу и этапам спортивной подготовки;
- Учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится МАУДО СШ Межгорье не реже одного раза в год

и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности обучающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблицах представлены стандарты продолжительности этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в т. ч. для спортивной дисциплины 3 x 3); требования к объему учебно-тренировочного процесса; соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса; требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

контроль (%)						
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивного мастерства

Таблица № 3

Этап спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки			
Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается		
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается		
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки			
Учебно- тренировочный (этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается		
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается		

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Предельные тренировочные нагрузки. Рациональное увеличение учебно-тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Учебно-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 обучающихся 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 обучающиеся 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 обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после этого как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Индивидуальная подготовка спортсмена – баскетболиста, по сути, является продолжением основных учебно-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.

МАУДО СШ Межгорье формирует количественный состав обучающихся для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенный в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

МАУДО СШ Межгорье направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»**

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	10	10	20	20	20	20

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

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

СШ направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основе утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и в соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Календарный план спортивных мероприятий СШ ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря

спортивных мероприятий Российской федерации баскетбола, Календаря спортивных мероприятий Федерации баскетбола Башкортостан, и на основании его составляется планирование на год.

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.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);
- теоретические занятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица №20);
- инструкторская и судейская практика; контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме учебно-тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенных в рамках, утвержденного руководителем спортивного учреждения, расписания.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп по данной Программе при соблюдении следующих условий: (на временной основе) в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий; непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. Возможен перевод обучающихся из других организаций.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 6

№ п./п	Вид тренировочных сборов	Предельная Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно)			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-		
	Учебно–тренировочные занятия по подготовке к Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	-			
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-			
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
II.Специальные учебно-тренировочный					
	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-			
	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования. Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- *перспективное планирование*, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла (4 года);
- *ежегодное планирование*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, сдачи контрольных нормативов;
- *ежеквартальное планирование*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- *ежемесячное планирование* (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия).

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Необходимо отражать тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «баскетбол» определяются в программе при составлении:

- планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду индивидуальные особенности спортсменов условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

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

спортивно-технические показатели по этапам (годам) планируются основные средства тренировки объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок количество соревнований отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить

основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

На основе перспективных планов составляются годовые планы подготовки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годовичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. Структура годовичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годовичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения: рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов. последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения её компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годовичного плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годовичного плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

В *оперативное планирование* рекомендуется включать: рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий (тематический) план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годовичного цикла спортивной тренировки.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. *Недельный учебно-тренировочный план* представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного учебно-тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

- Рабочий (тематический) план – определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годовичного цикла спортивной тренировки.
- План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия,

дозировку упражнений и организационно-методические указания.

- План подготовки к соревнованиям – должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства постепенности увеличения тренировочной нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объёма работы;
- увеличение годового объёма соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от баскетболистов принятия решений в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;
- последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- использование различного рода технических средств и природных факторов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		Периоды подготовки (год подготовки)									
		1	2	1	2	3	4	5	весь период		весь период
		Максимальная недельная нагрузка в часах									
		6	8	10	12	14	16	18	20		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	3	3	4		4
		Минимальная наполняемость групп (чел.)									
15	15	12	12	12	12	12	6		4		
1	Общая физическая подготовка	59	61	75	86	92	116	127	119	148	
2	Специальная физическая подготовка	51	67	87	114	126	146	173	197	238	
3	Техническая подготовка	89	102	124	134	152	165	124	119	148	
4	Тактическая подготовка	34	75	90	100	124	136	196	228	256	
5	Теоретическая подготовка	16	20	20	20	26	32	34	30	46	
6	Психологическая подготовка	10	20	22	30	32	42	54	115	122	
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	11	15	16	26	28	34	36	40	46	
8	Инструкторская и судейская практика	10	12	20	30	30	34	38	40	49	
9	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	20	30	40	50	60	60	60	
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	11	14	18	20	26	32	42	40	60	
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	11	20	28	34	52	45	52	52	75	
Общее количество часов в год:		312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки (1 год/6 часов/неделю)

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6		59
2	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4		51
3	Техническая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	8		89
4	Тактическая подготовка	4	4	4	3	3	4	4	4	4				34
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1			16
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
8	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
9	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Общее количество часов в год:		28	30	31	28	28	29	30	30	30	25	23		312

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки (2 год/8 часов/неделю)

Таблица №9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	6		61
2	Специальная физическая подготовка	6	7	7	6	6	6	7	7	5	5	5		67
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6	6		102
4	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5		75
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
6	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2		15
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1		12
9	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1		14
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3		20
Общее количество часов в год:		39	39	40	39	39	39	39	39	38	34	32		416

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа учебно-тренировочной подготовки (1 год/10 часов/неделю)

Таблица №10

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр	Март	Апр.	Май	Июн	Июл.	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6		75
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7		87
3	Техническая подготовка	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	12		124
4	Тактическая подготовка	8	8	8	8	9	8	8	9	8	8	8		90
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1		16
8	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2		20
9	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
10	Медицинские, медико-биологические и	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2		18
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3		28
Общее количество часов в год:		48	48	48	48	48	47	48	48	47	45	45		520

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа учебно-тренировочной подготовки (2 год/12 часов/неделю)

Таблица №11

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн	Июл	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8		86
2	Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10		114
3	Техническая подготовка	12	13	12	12	12	12	13	12	12	12	12		134
4	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5		100
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		20
6	Психологическая подготовка	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3		30
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2		26
8	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3		30
9	Участие в спортивных соревнованиях	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2		30
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2		20
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4		34
Общее количество часов в год:		58	58	58	58	58	58	58	58	56	52	52		624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа учебно-тренировочной подготовки (3 год/14 часов/неделю)

Таблица №12

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9		92
2	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	11	11	12	12	11	11	11		126
3	Техническая подготовка	14	14	14	12	14	14	14	14	14	14	14		152
4	Тактическая подготовка	12	11	11	12	11	11	12	11	11	11	11		124
5	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3		26
6	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3		32
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2		28
8	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3		30
9	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2		40
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2		26
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5		52
Общее количество часов в год:		68	67	67	65	66	63	68	65	68	66	65		728

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа учебно-тренировочной подготовки (4 год/16 часов/неделю)

Таблица №13

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	11	11	11		116
2	Специальная физическая подготовка	13	14	13	14	13	13	13	13	13	13	14		146
3	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		165
4	Тактическая подготовка	14	12	14	12	12	12	12	12	12	12	12		136
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3		32
6	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3		42
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2		34
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3		34
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3		50
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		32
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4		45
Общее количество часов в год:		78	77	78	76	76	75	76	76	76	71	73		832

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа учебно-тренировочной подготовки (5 год/18 часов)

Таблица №14

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	14	11	11	11	11	11	11	11	11	11	14		127
2	Специальная физическая подготовка	15	16	16	15	16	16	16	16	15	16	16		173
3	Техническая подготовка	11	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11		124
4	Тактическая подготовка	18	18	17	18	18	18	18	18	18	18	17		196
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3		34
6	Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4		54
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3		36
8	Инструкторская и судейская практика	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3		38
9	Участие в спортивных соревнованиях	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	5		60
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		42
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		52
Общее количество часов в год:		86	85	86	85	86	85	86	85	85	84	83		936

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов/неделю)

Таблица №15

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	18		119
2	Специальная физическая подготовка	19	20	19	19	19	19	19	19	17	19	8		197
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	9		119
4	Тактическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	18		228
5	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3		30
6	Психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	5		115
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2		40
8	Инструкторская и судейская практика	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2		40
9	Участие в спортивных соревнованиях	6	3	6	6	6	6	6	6	6	6	3		60
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2		40
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	10		52
Общее количество часов в год:		96	90	95	96	95	96	96	96	100	100	80		1040

Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства (24 часов/неделю)

Таблица №16

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Всего
ДДД д	Общая физическая подготовка	13	13	14	14	12	12	14	14	13	14	15		148
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	21	22	22	21	21	22	21	22		238
3	Техническая подготовка	13	14	13	13	14	14	13	13	13	13	15		148
4	Тактическая подготовка	23	24	23	23	24	23	23	23	24	23	23		256
5	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6		46
6	Психологическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12		122
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4		46
8	Инструкторская и судейская практика	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5		49
9	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	3		60
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	3		60
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	4	5	5	5	5	5	5	5	12	12	12		75
Общее количество часов в год:		112	113	112	112	112	100	111	113	119	118	120		1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица №17

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов, сценарий и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и</i>	В течение

		<i>восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, круглые столы другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУДО СШ Межгорье, реализующей Программу	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МАУДО СШ Межгорье, реализующей Программу.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

- Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:
- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- 1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3.Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9.Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10.Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11.Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или

преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении СШ руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;
- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Запрещенного списка;
- Запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Программы мониторинга;
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;

- Общероссийских антидопинговых правил;
- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- Условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения.

Допинг сегодня получил широкое распространение среди спортсменов разных стран (отсутствуют достоверные статистические данные, позволяющие сделать корректное сравнение по разным странам), причем не только в спорте высших достижений (олимпийском и профессиональном), но и в любительском, и даже детско-юношеском. Запрещенные вещества и методы применяются спортсменами во всех, вероятно, без исключения, видах спорта. Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность многих тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь серьезных спортивных результатов.

Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте она не решает.

Всемирный антидопинговый кодекс содержит определение допинга: допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (правила приведены в статьях 2.1-2.8 Всемирного антидопингового кодекса).

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Борьба с допингом в спорте предполагает: совершенствование законодательной базы по запрету допинга в спорте, как на международном, так и на государственном уровнях; превентивные, профилактические меры – формирование у спортсменов, тренеров, специалистов по спорту и населения в целом отрицательного отношения к допингу, утверждение в сознании индивидуума и общества олимпийских идеалов, принципов справедливой игры – «Фэйр Плэй».

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

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены: на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним; на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата; на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по

профилактике применения допинга, консультации спортивного врача, а также лабораторные и биохимические ежегодные (2 раза в год) исследования спортсменов, начиная с тренировочного этапа (спортивного совершенствования).

Мероприятия антидопинговой программы, в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

создание у спортсменов общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления уровнем их работоспособности; формирование у обучающихся знаний, умений и навыков основ антидопинговой политики.

Профилактика допинга в группах ССМ и ВСМ способствует осознанию обучающихся актуальности проблемы в спорте и осуществляется с целью: обучения обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; обучения конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; увеличения числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте; обучения обучающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни; обеспечения организации систематического диспансерного обследования спортсменов, обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, обучающимися физической культурой и спортом в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов СШ.

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

Таблица №18

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятий		Сроки проведения	Рекомендации в проведении
Этап начальной подготовки	Викторина	«Ценности спорта, честная игра»	Сентябрь	Мероприятия проводятся на мете проведения тренировочных занятий, а также с использованием дистанционных технологий
	Проведение анкетирования	Общие сведений антидопинговых правил	1-2 раза в год	
	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина		По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта» https://rusada.ru/	Ежегодно до сентября месяца	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять
	Беседы на тему:	«Запрещенный список 2023»	1-2 раза в	

(этап спортивной специализации)			год	лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Проведение анкетирования	Общие сведений антидопинговых правил	1-2 раза в год	
	Беседа на тему:	«Проверка лекарственных препаратов»; «Знакомство с международным стандартом»; «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Апрель - май	
	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина		По назначению	
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта» https://rusada.ru/	Ежегодно до сентября месяца	Обязательно предоставление сертификата
Этап совершенствования спортивного мастерства.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Тренер
	Беседы на тему:	«Запрещенный список 2023». «Проверка лекарственных препаратов»; «Знакомство с международным стандартом»; «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	Апрель - май	Мероприятия проводятся на месте проведения тренировочных занятий, а также с использованием дистанционных технологий.
	Антидопинговая викторина		По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта» https://rusada.ru/	Ежегодно до сентября месяца	Обязательно предоставление сертификата

План включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена. В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде бесед и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача. Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах ССМ и ВСМ. Распределение учебного материала по годам обучения осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Выпускник спортивной школы должен получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом.

Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе.

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

В течение всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства спортивных соревнований.

Таблица № 19

этап подготовки	практика	умения и навыки
Начальная подготовка	Инструкторская практика	Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект и провести разминку в группе. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя. Получить представление об основах методики подготовки баскетболистов
	Судейская практика	Овладеть принятой в баскетболе терминологией, жестикуляцией судей. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу. Знать правила заполнения протокола игры. Участвовать в судействе соревнований по баскетболу, в качестве судьи совместно с тренером. Провести судейство соревнований в поле (самостоятельно). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. Постоянно совершенствоваться.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Инструкторская практика	Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. Составить конспект и провести разминку в группе. Провести тренировочное занятие в младших группах под

специализации)		наблюдением тренера.
	Судейская практика	Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу. Знать правила заполнения протокола. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейских званий: «Судья по спорту», «Судья-секретарь».

Таблица № 20

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	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, секретаря, технического контролера, технического специалиста.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

При современных уровнях соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе учебно-тренировочной и

соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и участием в спортивных соревнованиях.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица № 21

этап подготовки	медико - биологические средства восстановления		
Начальная подготовка	гигиенические средства:	- водные процедуры закаливающего характера, - душ, теплые ванны, - прогулки на свежем воздухе, - рациональные режимы дня и сна, питание, - рациональное питание, витаминизация, - тренировки в благоприятное время суток;	назначаются и постоянно контролируются врачом.
	физиотерапевтические средства:	- душ: теплый (успокаивающий) при $t = 36-38^{\circ}\text{C}$ продолжительностью 12-15 мин., - ультрафиолетовое облучение, - массаж, витаминизация, физиотерапия, все виды массажа.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	гигиенические средства:	- водные процедуры закаливающего характера, - душ, теплые ванны, - прогулки на свежем воздухе, - рациональные режимы дня и сна, питание,	

специализации)		- рациональное питание, витаминизация, - тренировки в благоприятное время суток;	
	физиотерапевтические средства:	- душ: теплый (успокаивающий) при t – 36-38* продолжительностью 12-15 мин., - бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при t- 80-90* - термальные источники - ультрафиолетовое облучение, - аэронизация, кислородотерапия, - массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.	

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Восстановительные средства делятся на четыре группы:

педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

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

2. Психологические средства. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

3. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение

гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

4. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

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

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Восстановительный пищевой рацион юных спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми веществами. Следует включать растительные масла без термической обработки, как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Также рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источником которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма потребления воды и поваренной соли.

Между тренировками и во время соревнований следует применять продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

В отдельных случаях (только по рекомендации врача) назначаются фармакологические средства как профилактические при признаках переутомления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, играют различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция, применение растирок и спортивных кремов и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Восстановительные средства на этапах многолетней спортивной подготовки

Таблица №22

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
------------------	---------------	-------------------

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Педагогические, медико-биологические	1. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. 2. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. 3. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. 4. Режим жизни и спортивной деятельности. 5. Условия для тренировки и отдыха. 6. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. 7. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, отдыха. 8. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. 9. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. 10. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. 11. Рациональное питание. 12. Гидропроцедуры. 13. Массаж. 14. Витаминизация.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Педагогические	1. Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. 2. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. 3. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. 4. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. 5. Режим жизни и спортивной деятельности. 6. Условия для тренировки и отдыха. 7. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. 8. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы и отдыха. 9. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. 10. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. 11. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов
	Медико-биологические	1. Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. 2. Массаж классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие. 3. Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляции и другие. 4. Фармакологические: БАД (витамины, минералы, адаптогены, антиоксиданты, иммуномодуляторы и другие).
	Психологические	1. Психотерапия: - вербальные методы: самонастройка и другие; - аппаратные: акупунктура (электроакупунктура), электросон, электростимуляция и другие; - комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка,
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- 3) психологическая защита в конкретном спортивном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом:

применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого игрока (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также их состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс

формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игр соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и, как бы, не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

В *подготовительном периоде* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической

подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из общей психологической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера.

Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера: стабильность выступлений на соревнованиях;

улучшение результатов от соревнований к соревнованиям; более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными; лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется: спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности); уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость; боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Предстартовые состояния и методы их регуляции.

Любое соревнование – очень волнующее мероприятие, и баскетбол в этом плане не исключение. Состояние, в котором находится спортсмен перед стартом, называется *предстартовым*. Каждый спортсмен по-своему реагирует на предстоящее состязание, поэтому предстартовые состояния могут быть нескольких типов: *боевая готовность*; *предстартовая лихорадка*; *предстартовая апатия*.

Боевая готовность – самое оптимальное состояние спортсмена, оно характеризуется спокойным, уравновешенным состоянием, все системы органов подготовлены к работе и

спокойно ожидают старта.

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться.

Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит.

Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения.

Предстартовая апатия – состояние полного безразличия, заторможенности всех функций организма. Спортсмена в таком состоянии охватывает нежелание шевелиться, а уж тем более разминаться. При апатии требуется проведение разминки в быстром темпе. Будут уместны короткие ускорения, махи.

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям, в пути и по прибытии на место их проведения. Тренер-преподаватель, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями.

Время, необходимое для приведения психики в оптимальное для достижения максимального результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

Перед ответственным соревнованием, для регулирования эмоций, важно правильно выбрать психологические тренировочные средства. Так для снижения эмоционального возбуждения полезно за день до соревнований и в разминке перед стартом провести медленный бег, а при явлениях апатии – специальную разминку с ускорениями.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются баскетболистами и тренерами в серии последовательных заданий: научить юных баскетболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу; научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

Психологическая подготовка охватывает все другие стороны подготовки и имеет избирательную направленность при совершенствовании технико-тактических показателей спортсменов. Проявление физических, технических и тактических возможностей спортсмена зависит от его уровня психологической устойчивости.

Задачей психологической подготовки является выработка устойчивости к эмоциональному стрессу. С этой целью рекомендуется использовать воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, ограничение деятельности ведущих анализаторов,

лимитирование во времени и пространстве, ограничение или искажение информации, например, о противнике, тренировка на фоне утомления.

Под влиянием тренировочной и соревновательной деятельности формируются психодинамические свойства, которые способствуют развитию специальных способностей и являются основой формирования индивидуального стиля спортсмена. Основными направлениями психологической подготовки являются совершенствование специальных умений, регулирование психологической напряженности, управление предстартовым состоянием. При регулярных стрессорных воздействиях возрастает сопротивляемость организма спортсменов к внешним и внутренним влияниям.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из *общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.*

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств общей физической подготовки в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях делается акцент на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Итогом психологической подготовки должно быть состояние боевой готовности к старту соревнованиям, максимальная мобилизация спортсмена к достижению наилучшего результата, которая достигается путем формирования правильной мотивации и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса.

Очень важно, чтобы каждый спортсмен знал свой индивидуально-оптимальный уровень эмоционального возбуждения, а также умел входить в это состояние с помощью настройки.

Профилактика травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

- ✓ Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием
- ✓ мышц.
- ✓ Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- ✓ Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- ✓ Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- ✓ Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- ✓ Применять упражнения на расслабление и массаж.
- ✓ Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- ✓ Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации.

Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на 4 группы: тренерские, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Тренерские являются основными, так как при нерациональном построении тренировок остальные средства оказываются не эффективными. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его строгим наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

Раздел 3. Система контроля

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о

состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли обучающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем: текущей оценки усвоения изучаемого материала; оценки результатов выступления на спортивных соревнованиях (командный и индивидуальный результат); выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

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

3.1. Требования к знаниям и умениям обучающихся по этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

Таблица №23

Требования к знаниям и умениям обучающихся после первого года спортивной подготовки	Должен знать:	-технику безопасности на занятиях баскетболом; -гигиенические требования к тренировочным занятиям; -простейшие правила игры, основы антидопинговых правил.
	Должен уметь:	-выполнять перемещения в стойке баскетболиста; -остановку двумя шагами и прыжком; -выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; -бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; -владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения; -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
Требования к знаниям и умениям обучающихся после второго года спортивной подготовки	Должен знать:	-история возникновения баскетбола; правила личной гигиены; -основные термины и понятия изученных технических приемов, общие

умениям обучающихся после второго года спортивной подготовки		антидопинговые правила.
	Должен уметь:	-передвигаться в защитной стойке; -выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; -ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; -выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; -владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола; -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
Требования к знаниям и умениям обучающихся после третьего года спортивной подготовки	Должен знать:	-правила безопасности при занятиях баскетболом и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; -основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; -основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.
	Должен уметь:	-выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; -владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; -вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол; -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
Требования к знаниям и умениям обучающихся после четырех, пяти лет тренировочных занятий:	Должен знать:	-основные методы саморегуляции и самоконтроля; -развитие баскетбола в России и за рубежом; -физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена; -официальные правила ФИБА
	Должен уметь:	-выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов; -ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; -владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; -выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении; -играть по правилам в баскетбол; -принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
Требования к знаниям и умениям обучающихся после шести, семи лет учебно-тренировочных занятий:	Должен знать:	-значение занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья; -жесты судей спортивных соревнований.
	Должен уметь:	-выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); -вести мяч без зрительного контроля; -применять персональную защиту; -играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; -участвовать в квалификационных соревнованиях; -применять судейскую практику; -ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУДО СШ Межгорье, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов подготовки, не

связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения

Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта "баскетбол";
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "баскетбол" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "баскетбол";
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Таблица № 24

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года		Норматив свыше года	
		мальчики/юноши	девочки/девушки	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки					
Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
		10,3	10,6	9,6	9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки					
Бег на 14 м	с	не более		не более	
		3,5	4,0	3,4	3,9
Прыжок в верх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
		20	16	22	18

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

Таблица №25

Упражнения	Единица измерения	мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Челночный бег 3 с на 10 м	с	не более	
		9,0	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	количество раз	не менее	
		32	28
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		10,0	10,7
Челночный бег 10 площадок по 28 метров	м	не более	
		65	70
Бег 14 м	с	не более	
		3,0	3,4
Прыжок в верх с места со взмахом руками	см	не менее	

		35	30
3.Уровень спортивной специализации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		

Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки
II уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по
виду спорта "баскетбол"

Таблица №26

Упражнения	Единица измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Челночный бег 3 с на 10 м	с	не более	
		7,2	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	количество раз	не менее	
		35	31
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		8,6	8,9
Челночный бег 10 площадок по 28 метров	м	не более	
		60	65
Прыжок в верх с места со взмахом руками	см	не менее	
		39	34
Бег на 14 м	с	не более	
		2,6	2,9
3. Уровень спортивной специализации			
Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»			

Нормативы
Общей физической и специальной физической подготовки
II уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
по виду спорта "баскетбол"

Таблица №27

Упражнения	Единица измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Челночный бег 3 с на 10 м	с	не более	
		7,2	8,0

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	количество раз	не менее	
		39	34
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
Бег 30 м	с	не более	
		4,7	5,0
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		8,0	8,9
Челночный бег 10 площадок по 28 метров	м	не более	
		55	60
Прыжок в верх с места со взмахом руками	см	не менее	
		49	45
3.Уровень спортивной специализации			
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

Раздел 4. Рабочая программа по баскетболу

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач.

Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей. Учебно-тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии. Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления учебно-тренировочным процессом и творческого их применения на практике. Современный тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям. Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить учебно-тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В учебно-тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую.

Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей. Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является рациональное и обоснованное распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной

подготовки, общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учётом влияния физических качеств на результативность

Влияние физических качеств на результативность

Таблица №28

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3 (значительное)
Сила	2 (среднее)
Выносливость	2 (среднее)
Координация	3 (значительное)
Гибкость	1 (незначительное)

Общие требования к организации тренировочного процесса

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки в МАУДО СШ Межгорье понимаются:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе Программы;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям баскетболом и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде спорта;
- учебно-тренировочный процесс, под которым данной Программой понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию, проведение соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- педагогический процесс, под которым понимается процесс педагогического сопровождения Программы и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков,

создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации Программы.

МАУДО СШ Межгорье формирует структуру организации и осуществляет планирование деятельности с учетом перечисленных выше компонентов системы спортивной подготовки.

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1. *Единство общей и специальной спортивной подготовки.* На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

2. *Непрерывность учебно-тренировочного процесса.* Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3. *Возрастание нагрузок.* Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4. *Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.* Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее).

Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность

нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5. *Цикличность тренировочного процесса.* Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

К каждому учебно-тренировочному занятию тренер-преподаватель тщательно готовится.

В подготовку к занятиям входит: уяснение задач и содержания занятия в соответствии с рабочими планами, подбор соответствующих упражнений в определенной последовательности, их дозировки и методики проведения; составление плана конспекта занятий, подготовка инвентаря и оборудования. Конкретное построение каждого занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от вида, уровня мастерства спортсменов и условий проведения. При подборе упражнений, дозировки и интенсивности учитывается предшествующая физическая нагрузка и особенности обучающихся. В занятиях используются разнообразные методы проведения, обеспечивая достаточную плотность и высокую эмоциональность.

В процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

1. Освоение и совершенствование техники баскетбола;
2. Развитие специальных физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма.
3. Воспитание необходимых морально-волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной соревновательной деятельности.

Решение поставленных задач достигается посредством:

- выполнения подводящих упражнений;
- выполнения расчлененной и целостной техники элементов баскетбола;
- проведения соревновательных упражнений в облегченных и затрудненных условиях;
- введения в учебно-тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);
- планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;
- систематической тренировки психики;
- выполнения тактических упражнений;
- подготовки и участия в соревнованиях;
- проведения теоретических занятий;
- организации восстановительных мероприятий;
- организации массовых спортивных мероприятий;
- организации спортивно-оздоровительных лагерей;
- постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера-преподавателя.

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена научно-обоснованная

система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей обучающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. На протяжении всего периода подготовки в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

Практический раздел Программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в группах по этапам спортивной подготовки и на спортивных соревнованиях. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) обучающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения спортивных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный этап развития баскетбола характерен резко возросшими требованиями к росту технического мастерства, а сама техническая подготовка – наиболее важный раздел в тренировочном процессе.

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

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

Таблица № 29

Приемы игры	Спортивн о- оздоровит ельный	Этапы начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства			
	Год обучения										
	1-2-й	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+	+								
Остановка прыжком	+	+	+	+							
Остановка двумя шагами	+	+	+	+							
Повороты вперед	+	+	+								
Повороты назад	+	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	+								

Ловля мяча двумя руками в движении			+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке			+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+							
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте			+								
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+						
Ловля мяча одной в прыжке				+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку				+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	+								
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)		+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)		+	+								
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)		+	+								
Передача мяча двумя руками с места		+	+								
Передача мяча двумя рукам в движении			+	+	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+							
Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+					
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху			+	+							
Передача мяча одной от головы			+	+							
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+						
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+						
Передача мяча одной рукой с места		+	+								
Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+						
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+				

Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком		+	+								
Ведение мяча с низким отскоком		+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем			+								
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте		+	+								
Ведение мяча по прямой		+	+	+							
Ведение мяча по дугам			+								
Ведение мяча по кругам			+	+							
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	+								
Броски в корзину двумя руками 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 щиту			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении				+	+	+					
Кувырки	+										
Приставные шаги	+	+									

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

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов

решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс освоения и совершенствования, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия, из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

Тактика нападения:

Таблица № 30

Приемы игры	Этапы начальной подготовк и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
		Год обучения								
		1-й	2-3-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 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 центрowego				+	+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрowego				+	+	+	+	+	+	+

Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	+

Тактика защиты:

Таблица № 31

Приемы игры	Этапы начальной подготовк и	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
		Год обучения								
		1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й
Противодействие получению мяча		+								
Противодействие выходу на свободное место		+								
Противодействие розыгрышу мяча		+	+							
Противодействие атаке корзины		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+			
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Программный материал для обучающихся этапа начальной подготовки

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника овладения мячом. Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками,

поворотами. Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5 - 6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Передачи мяча на одном уровне. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот). Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Броски мяча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча, от головы. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски одной рукой снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек. Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача. Финт на рывок-рывок.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения. Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом. Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча-вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля неподвижно стоящим нападающим.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия) Действия без мяча.

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом.

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.
2. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и

направления. Определение момента, для выполнения передачи в зависимости от действий партнера нападающего и защитника.

3. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.
4. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.
5. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

Групповые действия.

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".
2. Взаимодействие трех игроков "треугольник".

Командные действия.

Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи" и "треугольник".

Тактика защиты (индивидуальные действия)

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
2. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
3. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
4. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
5. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.
6. Действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия.

Взаимодействие двух защитников (подстраховка)

Командные действия.

Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются

высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка основывается на том, что спортсмен должен уметь целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки. Из этого и проистекают задачи интегральной подготовки: реализация связи между всеми разделами подготовки; достижение постоянства действий спортсменов в сложных моментах матча, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка является одним из основных способов приобретения и совершенствования уровня спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда необходимо играть большое количество матчей на протяжении всего сезона. Выполнение упражнений на силу, или развитие прыжковой выносливости, или улучшение ловкости, или совершенствование отдельных технико-тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в матчах до конца раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и взаимопонимание, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается всестороннее развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для баскетбола. Интегральная подготовка основывается на объединение и реализацию различных компонентов подготовленности баскетболиста - технической, физической, психологической, тактической, интеллектуальной в процессе тренировок и соревнований. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности создается определенными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочной деятельности, часто не реализуются в соревновательной деятельности. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, предельно схожие по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно создавать обстановку максимально приближенную к соревновательной.

Для подъема эффективности интегральной подготовки применяются различные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений. Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегральной подготовки меняется в течение сезона. Так при приближении к важным играм объем средств увеличивается. А если рассматривать многолетний процесс подготовки, то на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности -

технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Аналитический подход предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а синтезирующий - обеспечение координации комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, является применение правильных психологических установок. Если баскетболист выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность двигательных действий, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки.

Когда спортсмен выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу предсоревновательного этапа, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к основным играм. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей – это сохранять спортивную форму как можно более длительное время, а именно специфические спортивные навыки, совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время.

Тренировка - это управляемый процесс, а соответственно и уровень подготовленности можно регулировать и удерживать спортивную форму до 2-4 месяцев и более. Для этого нужно методически правильно организовывать учебно-тренировочный процесс, логично чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, максимально точно использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в конкретном виде спорта.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
3. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.

4. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
5. Перемещение изученными способами на максимальной скорости.
6. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.
7. Выполнение изученных приемов техники (и способов) в различных сочетаниях (чередование способов перемещения, способов владения мячом).
8. Длительное выполнение изученных технических приемов и способов их применения.
9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу "Мяч капитану", "Борьба за мяч".
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.

Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике.

Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча. Программный материал для занимающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 годов подготовки.

Программный материал для занимающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 годов подготовки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Ходьба, бег из положения стойки. Бег приставными шагами вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной ноги на месте и в движении. Остановки в быстром беге. Повороты. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от головы. Передачи, дальние по расстоянию (12-15м) двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в стену. Передача мяча на точность (квадрат на стене на уровне глаз, расстояние 2,5-3м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой от пола). Встречные передачи мяча в прыжке одной рукой сверху (две колонны по диагонали площадки). Передачи мяча в тройках в движении. Сокращение времени удержания мяча в руках с момента приема до выпуска из рук при передаче. Сочетание приемов.

Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Сочетание ведения с остановками и поворотами. Ведение, остановка, поворот и передача мяча по сигналу. Овладение неконтролируемым мячом и ведение с маневрированием. Соревнование в ведении мяча.

Броски мяча по кольцу изученными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками после прохода по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком). Броски изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху. Добивание в мишень на стене. Добивание привязанного мяча. Добивание мяча одной рукой после броска. Штрафные броски с переходом от одной

корзины к другой. Сочетание приемов. Ловля низко летящего мяча – ведение – остановка - бросок в прыжке - добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок-финт на передачу-бросок.

Движение руками на передачу вправо с выпадом одноименной ноги, резко изменить направление и передать мяч.

Техника защиты

Техника передвижения. Защитная стойка. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Соревнование в защитных передвижениях. «Работа ног» защитника при движении противника справа, слева. Сочетание способов передвижения техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Стартовая готовность к перехвату мяча при передаче. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

1. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.
2. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.
3. Выбор позиции и момента для получения мяча в области 3-х секундной зоны.

Действия с мячом.

6. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действий.
7. Выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линий нападения между собой.
8. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.
9. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.
10. Выбор способа и момента применения изученных приемов техники и финтов в условиях плотной опеки.

Групповые действия

1. Использование взаимодействий двух игроков "Передай мяч и выходи" и заслон между игроками передней и задней линий нападения, а также в условиях личного прессинга.
2. Взаимодействие двух игроков с наведением.
3. Взаимодействие трех игроков "тройка".

Командные действия.

1. Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.
2. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга.

Тактика защиты (индивидуальные действия)

1. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны.
2. Выбор позиции для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.
3. Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.
4. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.
5. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.

Групповые действия

1. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.
2. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).
3. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.

Командные действия

1. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.
2. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.
3. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре).

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам. Например: прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием и имитацией броска в прыжке. Передача набивного мяча двумя руками назад через голову с последующий прыжком и доставанием подвешенного мяча двумя руками.
2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.
3. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, в защите и нападении).
4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.
6. Упражнения в выполнении изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, отдельно и в различных сочетаниях.
7. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.
8. Участие в соревнованиях. Использование в условиях соревнований изученного объема технических приемов и тактических действий.

Программный материал для обучающихся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-5 годов подготовки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Техника передвижения. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же с бегом приставными шагами. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°. Повороты с одновременным движением рук (вперед, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении.

Техника владения мячом. Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движениях по кругу и при построении парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передача одной рукой снизу-назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча центрному игроку одной рукой от плеча, стоящему в "твердой позиции" ("на усах" или на линии штрафного броска). Передача мяча центрному игроку при входе в область штрафного

броска (способы). Передача мяча крайнему нападающему игроку при проходе вдоль лицевой линии.

Ведение мяча с изменением направления и скорости, или выполнение остановок по условному сигналу. Ведение двух мячей одновременно (правой и левой рукой), то же попеременно. Ведение мяча на ограниченном участке (выбить мяч у любого партнера и не дать выбить свой). Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение по прямой с обычным отскоком в обусловленном месте с переходом на сниженное ведение в момент двухшажной остановки. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам и скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Броски изученными способами с места и в движении с сопротивлением защитника. Сокращение времени нахождения мяча в руках с момента приема до броска в корзину. Броски в прыжке после ведения с сопротивлением. Броски мяча сверху-вниз одной рукой. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Дальние броски. Броски с основных игровых позиций: одной рукой прыжке, одной рукой сверху с поворотом на 180°.

Броски с позиций после получения мяча от партнера или выхода на позицию после ведения мяча. Выход по лицевой линии для получения мяча и завершения атаки броском. Одной рукой снизу. Индивидуализация способа броска со средней дистанций. Штрафные броски.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения, исходных положений стойки, остановок, поворотов в ответ на сигналы. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Препяжание пути нападающему и овладение мячом, отскочившем от щита или кольца. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия) Действия без мяча.

Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применяемых систем игры в нападении. Действия с мячом.

1. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия.
2. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину, бросок в корзину или продолжение взаимодействий, бросок или проход под щит и т.д.).

Групповые действия.

1. Взаимодействие трех игроков, "сдвоенный заслон", "наведение на двух игроков".
2. Применение взаимодействий при быстром прорыве на максимальной скорости ("передай мяч и выходи", пересечение, "треугольник", "тройка") при численном равенстве нападающих и защитников на завершающей стадии быстрого прорыва.

Командные действия.

1. Эшелонированный быстрый прорыв.
2. Нападение против смешанной системы защиты (4-1)

3. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

1. Выбор места и способов противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках различных систем игры в нападении.
2. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия

1. Противодействие сдвоенному заслону и наведению на двух игроков.
2. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.
3. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).

Командные действия

1. Смешанная система защиты 4-1.
2. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.
3. Противодействие применению комбинаций.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов.
2. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.
3. Чередование упражнений в выполнении технических приемов, нападения и защиты повышенной интенсивности с целью совершенствования навыков и развития специальных качеств.
4. Чередование упражнений в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности для совершенствования навыков и развития специальных качеств.
5. Учебные игры с целью выполнения заданий по технической и тактической подготовке в объеме программы для данного года обучения. (Переключения в тактических действиях с одних систем игры на другие с использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учетом выполняемых учащимися игровых функций).
6. Проведение контрольных игр с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения пройденного материала и способности выполнения тактических заданий и установок тренера в соревновательной обстановке.
7. Участие в официальных соревнованиях с целью выполнения разрядных требований. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, установленных в результате анализа контрольных игр и участия в предшествовавших соревнованиях.

Программный материал для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание остановок с поворотами и прыжками. Сочетание остановок с ведением и передачами мяча. Выполнение обманных движений без мяча центровым игроком. Эстафеты, способствующие совершенствованию способов передвижения в нападении. Передвижение при выборе позиций для овладения мячом и атаки

корзины. Передвижения, остановки, повороты в различных сочетаниях с акцентом на быстроту выполнения.

Техника владения мячом. Жонглирование двумя мячами (каждый мяч ловить и подбрасывать двумя руками сбоку от себя попеременно: один справа, другой слева). Передачи мяча в движении в парах, в тройках на максимальной скорости передвижения вдоль площадки с сокращением количества передач. Упражнения в передачах мяча игроку, выходящему на свободное место. Передача двух мячей в стену. Скрытые передачи игрокам, выходящим для атаки корзины. Подбор мяча, брошенного в щит и первая передача для уходящего "в отрыв". Передача мяча центрному игроку для самостоятельной атаки корзины (использование обманных движений с мячом). Передача мяча подбрасыванием при проходе мимо партнера. Передача мяча крюком в двух колоннах. Передачи мяча в сочетании с другими приемами техники игры (передача с шагом вперед после остановки, с ведением на максимальной скорости и броском по кольцу). Передачи мяча изученными способами в движении с поворотами до 360°.

Ведение мяча с переводом за спиной. Ведение мяча на максимальной скорости в сочетании с остановками, поворотами, бросками с места и в прыжке. Ведение мяча из различных исходных положений. Игры для совершенствования ведения мяча (пятнашки с ведением, "пятнашки втроем", "выбей мяч ногой", "вырвись из круга" и др.). Аритмичное ведение, с выполнением внезапных рывков. Броски мяча одной и двумя руками сверху вниз. Добивание одной и двумя руками после отскока мяча от щита или кольца. Дальние броски изученными способами с сопротивлением и без сопротивления защитника. Броски изученными способами с близкой дистанции в движении с поворотом на 360°. Броски со средних и дальних дистанций с сокращением времени на подготовку и при активном противодействии (индивидуализация техники применительно к игровым функциям).

Техника владения мячом. Ловля мяча изученными способами на максимальной скорости передвижения и максимальной высоте прыжка. Техника индивидуальных приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций.

Центровой игрок - передачи мяча дальние по расстоянию двумя руками сверху (12-15 м). Передачи мяча игроку, убегающему "в отрыв" (длинная передача в сторону боковой линии). Броски мяча сверху, броски мяча крюком. Проходы с поворотом из исходного положения лицом и спиной к защитнику при выходе на позицию. Добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя руками, одной рукой, крюком. Броски мяча двумя и одной рукой сверху-вниз. Многократная борьба за отскок мяча. Штрафные броски.

Крайний нападающий - скрытые передачи при проходах до лицевой линии, проходы с поворотом и бросками мяча сверху - вниз одной и двумя руками. Перевод мяча за спиной, броски в прыжке с углов площадки. Проходы вдоль лицевой линии, "сбрасывание" мяча партнеру, входящему в штрафную зону. Броски со средней и дальней дистанции с сокращенной фазой подготовки. Броски мяча с изменением угла отскока от щита. Штрафные броски (соревнования на точность и количество попаданий). Броски мяча параллельно щиту со средних и дальних дистанций. Броски и добивание мяча одной и двумя руками.

Защитник - передачи мяча в сочетании с финтами. Скрытые передачи одной рукой изпод руки, назад. Скрытые передачи центрному игроку и крайнему нападающему. Ведение мяча со сменой ритма и характера передвижений (остановки, рывки, ускорения). Ведение мяча левой и правой руками на максимальной скорости. Броски одной рукой снизу с отскоком от щита. Броски со средних и дальних дистанций. Проходы с ведением мяча и броском одной рукой сверху и снизу. Сбрасывание мяча при проходах. Ведения со сменой направления, скорости, высоты отскока. Передачи мяча изученными способами на месте и в движении. Обманные движения на проход, передачу. Двойные обманы, движения на проход, передачу, бросок. Штрафные броски.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника передвижения. Передвижения шагом, бегом, спиной вперед, боком, прыжками в сочетании с бегом, остановками и поворотами. Сочетание передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча у игрока, выполняющего бросок "крюком". Перехват поперечных передач мяча, перехват мяча с выходом сбоку и из-за спины с использованием обманных движений. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца. Техника передвижений защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде.

Техника передвижений защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту). Совершенствование активных приемов индивидуального противодействия игроку в момент передачи, ведения, броска. Ловля высокого мяча после отскока от щита или кольца. Сочетание способов передвижения в защите с техническими приемами.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия) Действия без мяча.

Выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых функций. Освобождение пространства для действий партнеров.

Действия с мячом. Выбор способов применения приемов, техники, финтов, их сочетаний и момента для индивидуальных действий при атаке корзины, с учетом выполняемых функций в команде и применяющейся системы командных действий.

Групповые действия Применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной, смешанной систем защиты и системы личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций. Выбор места, момента и способа взаимодействия с партнерами в зависимости от выполняемых игровых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач.

Командные действия

1. Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1.
2. Нападение против смешанной системы защиты 3-2.
3. Нападение против личного прессинга по всей площадке.
4. Нападение против зонного прессинга.
5. Применение комбинации в процессе игры. 6. Сочетание систем игры в нападении в ходе встречи.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

1. Выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего.
2. Выбор времени, способов противодействия и их сочетание при завершающих действиях нападающих с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.
3. Выбор места и момента для применения изученных приемов техники, финтов и их сочетаний в комплексных индивидуальных игровых действиях с учетом выполняемых игровых функций и применяющихся систем игры.
4. Выбор места, использование изученных приемов техники и их сочетаний в условиях применения зонного прессинга.
5. Выбор места, способов применения изученных приемов овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учетом выполняемых игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия

Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых функций. Выбор места, момента и способа взаимодействия с партнером в зависимости от выполняемых игровых функций при применении зонного прессинга.

Командные действия

1. Применение зонной системы защиты (1-2-2 и 1-3-1).
2. Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично).
3. Переход от одних систем защиты к другим в ходе встречи.
4. Система защиты «зонный прессинг».
5. Организация действий в защите против применения комбинаций в процессе игры.
6. Сочетание систем игры в ходе встречи.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения, сочетающие приемы техники нападения и защиты, выполняемые с повышенной интенсивностью, для развития в единстве навыков и специальных качеств.
2. Упражнения на чередование тактических действий в нападении и защите, выполняемые с повышенной интенсивностью и дозировкой, для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
3. Учебные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме данного года обучения, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.
4. Контрольные игры с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
5. Участие в официальных соревнованиях. При этом решается задача повышения надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь задач в учебных играх и установок в официальных встречах.
6. Упражнения, способствующие совершенствованию выполнения технических приемов и воспитанию специальных физических качеств в единстве.
7. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
8. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
9. В учебных играх стимулировать рациональное применение в игре изученного материала дифференцированно по игровым функциям

4.2 Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица №32

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</i>	$\approx 120/180$	В течение игрового сезона	
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$ по баскетболу	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по баскетболу
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по баскетболу	$\approx 14/20$	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения:</i>	$\approx 600/960$	<i>В течение игрового сезона</i>	
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)

	Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по баскетболу	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для баскетбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и

				полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Всего на этапе совершенствования Спортивного мастерства:</i>	≈ 1200	<i>В течение года</i>	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по баскетболу
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и

				интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физические, патриотические, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120.	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на

	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.			занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈ 120	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа Учебно -тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

				Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий

Раздел 5.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплинах. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются МАУДО СШ Межгорье при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

В баскетболе, на протяжении всего годичного цикла, применяются все виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, игровая).

Каждый большой годичный цикл может содержать 3-5 макроциклов, которые завершаются соревнованиями, в том числе и в период каникул, и подразделяются на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

Подготовительный период начинает каждый новый цикл подготовки. Задача – достичь оптимального уровня подготовленности занимающихся и сыгранности команды для участия в предстоящих соревнованиях.

Данный период делится на 3 взаимосвязанных этапа:

1. *Этап общей подготовки*: овладение основными двигательными навыками, новыми техническими приемами.

2. *На этапе специальной подготовки* увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности.

3. Задачами *предсоревновательного этапа* являются воспитание специальной соревновательной выносливости и достижение оптимального уровня игровой подготовленности.

Главная цель – моделирование соревновательного режима.

Соревновательный период время участия команды в соревнованиях от первой до последней игры. Основные задачи периода это - достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды и стабильность ее выступления.

В переходный период необходимо сохранить уровень тренированности до начала нового цикла тренировки. Периоды подготовки состоят из мезоциклов: втягивающих (плавный рост интенсивности нагрузок) продолжительность до 10 дней, базовых: развивающих (постепенное увеличение нагрузки) и поддерживающих (рост тренировочных

нагрузок приостановлен), ударных (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), подводящих (для устранения выявленных изъянов и моделирования предстоящих соревнований), соревновательных (участие в соревнованиях), восстановительных (снижение тренировочной нагрузки после соревнований и использование средств восстановления).

Примерное моделирование периодов тренировочного процесса в годичном цикле

Таблица № 33

	1 макроцикл					2 макроцикл					3 макроцикл					
Этапы	ОП		СП		П	С	ОП	СП		П	С	ОП	СП		П	С
Мезоциклы	ВТ	БР	БР	БП		С	В	БР	БП		С	В	БР	БП		С

Условные обозначения:

Этапы: ОП – обще-подготовительный;

СП – специально-подготовительный;

П – предсоревновательный;

С – соревновательный.

Мезоциклы:

ВТ – втягивающий;

БР – базовый развивающий;

БП – базовый поддерживающий;

П – предсоревновательный (моделирующий);

С – соревновательный;

В – восстановительный.

Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

К занятиям баскетболом допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом; прошедшие инструктаж по технике безопасности; одетые в спортивную одежду и обувь; использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники).

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

При нахождении в тренажерном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором спортивной школы.

Опасными факторами при занятиях баскетболом являются:

физические (покрытие спортивных площадок и залов; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);

химические (пыль).

При занятиях баскетболом в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

химические (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в тренажерном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Администрация МАУДО СШ Межгорье вправе привлечь к ответственности обучающихся, допустивших невыполнение или нарушение требований техники безопасности, в соответствии с локальным актом учреждения.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Все обучающиеся перед началом тренировочных занятий по баскетболу обязаны надеть спортивную форму и соответствующую спортивную обувь. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность установки и крепления имеющегося в зале спортивного оборудования. Убедиться в отсутствии посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила игры в баскетбол и игровую дисциплину;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;
- выполнять упражнения на тренажерах в присутствии работника, проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;
- работать только на том тренажере, который указан работником, проводящим занятия в тренажерном зале;
- при выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности;

- перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.
- проходить медицинский осмотр два раза в год;
- перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;
- выполнять только те упражнения, которые определены тренером-преподавателем;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо и по телу других обучающихся;
- носить на тренировках украшения (серьги, кольца, часы, браслеты, цепочки) во избежание травм;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования;
- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- самостоятельно осуществлять переход на другой тренажер;
- выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;
- подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;
- вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю.

С разрешения тренера-преподавателя пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя.

Раздел 6. Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки.

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

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;

✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 34

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

16.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14
17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Свисток	штук	4
19.	Утяжелитель для ног	комплект	15
20.	Утяжелитель для рук	комплект	15
21.	Секундомер	штук	4
22.	Маты гимнастические	штук	4
23.	Плиобоксы (3,6,12,18,24 см)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 35

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
2	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
5	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
8	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
9	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
14	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
15	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
16	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
17	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 21.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 21.01.2021, регистрационный № 62203); профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519); профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», в также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Раздел 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы **Перечень информационного обеспечения**

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в спортивных школах по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ежемесячные методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами, к которым относятся заслуженные тренеры России, ЗМС, доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спорта, иностранные специалисты,

обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу.

Коллективный просмотр видеозаписей по организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают мастер-классы – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке высококвалифицированных игроков-баскетболистов. Обязательное тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, Федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, в том числе, по различным видам спорта для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Тренеры-преподаватели МАУДО СШ Межгорье успешно применяют в своей практической деятельности технологию видео-тренингового контроля спортивной подготовки, как средство обучения и закрепления технических элементов игры в баскетбол.

Актуальность технологии и ее новизна для системы подготовки высококвалифицированных баскетболистов определяется ее направленностью на создание заинтересованного самоконтроля для обучающихся в овладении техническими действиями, что соответствует концепции Программы.

Технология видео-тренингового контроля способствует стимулированию технико-тактического мастерства, развитию их коммуникативных навыков; развитию творческих способностей личности; поддержанию стремления к самообразованию и достижению высоких результатов.

Использование в тренировочных занятиях CD и DVD дисков с записями учебно-тренировочных занятий и баскетбольных игр ведущих команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги, позволяет тренерам и занимающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также широко используется интернет-сайты для просмотра игр online.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и баскетбола в частности, будет затруднительно.

Техническое оснащение

Для проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной школе имеется следующее техническое оснащение:

1. Баскетбольные щиты с кольцами и сетками
2. Баскетбольные мячи (№ 3, 5, 6) в зависимости от возраста обучающихся
4. Медбол (номера 3, 4, 5)
5. Скамейка гимнастическая (4230/1,18/2,71)
6. Мат гимнастический 1х2 м на шнуровке М-74Тпс/р

6.4. Список литературных источников Библиографический список

1. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
2. Баскетбол: азбука спорта / Л.В. Костикова, 2001.
3. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортэл, пер. с англ., 2002.
4. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
5. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Ю.М. Портнов, В.Г. Луничкин, В.Г. Башкирова, М.И. Духовный и др. – М.: Советский спорт, 2006.
6. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
7. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006г.
8. Баскетбол для тренеров М.: PressPass, 2018. 296 с. ISBN 978-5-9909655-6-0
9. Введение в профессию баскетбольного тренера. подготовка молодых игроков. М.: PressPass, 2017. 140 с.
10. Висен, Хол. Баскетбол: шаги к успеху/ Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: СТ: Астрель, 2009. – 240с.
11. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: - М. 2003. 43с.
12. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. – М.: ФиС, 2007. – 58с.
13. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
14. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: ФиС, 2000. 133с.
15. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгова В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 2001. – 179с.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
17. Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 2002. – 35с.
18. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М: ТВТ Дивизион, 2008. – 400с.
19. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.– М.: Советский спорт, 2005– 232с.
20. Обучение технике игры в баскетбол/ Методические рекомендации для студентов ИФК. Сост. Ермаков В. А. – Тула 2001. – 25с.
21. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
22. Орлан И. В. Баскетбол: Основы обучения. Учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011. – 139с.
23. Официальные Правила Баскетбола 2020. Официальные Интерпретации. Действуют с 01.01.2022г. Версия 4.1.2.
24. Официальные Правила Баскетбола 2020. Баскетбольное оборудование. Утверждены Центральным Бюро ФИБА Мис. Швейцария, 27.03.2020. Действуют с 01.10.2020.

25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 314с.
 26. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова, 2001.
 27. Портнов Ю. М., Полиевский С.А., Альмадант А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). – М.: ФОН, 1996.
 28. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004. – 863с.
 29. Поэтапное развитие игрока. М.: PressPass, 2020. 216 с. ISBN978-5-6044361-7-2.
 30. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
 31. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
 32. Тактика баскетбола. М.: PressPass, 2021. ISBN 978-5-6045981-1-5
 33. Шерстюк А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, Омск, 2005. – 60с.
 34. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А. Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.
- Список официальных сайтов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»
- <https://basketball-training.org.ua/> Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»
- https://www.youtube.com/channel/UCbKmTWnDZTs14IhsvGWR_Tg
- Академия баскетбола DAbasket – YouTube
- <https://mosbasket.ru/training> Баскетбольная Федерация города Москвы
- <http://slamdunk.ru> Единая лига ВТБ
- <http://issuu.com/basketm> Журнал НАШБАКЕТ
- <http://minibasket.comintern.ru> Клуб МИНИБАКЕТ
- <https://www.youtube.com/c/videokesbasket/videos> KES BASKET. Тренерские семинары
- <http://www.fiba.com> Международная Федерация Баскетбола
- <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
- <http://olympsport.org> Олимпийские игры
- <http://vlgsdushor2.narod.ru/> Официальный сайт МБУ СШОР № 2
- <http://www.russiabasket.ru/> Российская Федерация Баскетбола
- <https://russiabasket.ru/downloadbooks> Российская Федерация Баскетбола. Новинки учебно-методической литературы
- <http://www.rusada.ru/> РУСАДА
- <http://spo.1september.ru/> Спорт в школе
- <https://referypro.ru> ReferyPro/Изучение правил баскетбола