



муниципальное учреждение дополнительного образования  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2  
г. Волгограда

Утверждена

На заседании Педагогического совета

Протокол № 4 от «09» 02 2016г.

Директор МУ СДЮСШОР № 2

Т. В. Астафьева



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

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. №114, с изменениями от 23.07.2014г.)

#### Разработчики:

Е. И. Ткачева – ст. инструктор-методист  
высшей квалификационной категории;  
Н.И. Быкова – зам. директора по УВР,  
Отличник физической культуры;  
В. П. Ярцева – инструктор-методист  
высшей квалификационной категории,  
мастер спорта СССР международного  
класса.

#### Рецензенты:

И. В. Орлан – зав. кафедрой теории и  
методики спортивных игр ФГБОУ ВО  
«ВГАФК», доцент, к. п. н.;  
А. Н. Болгов – старший преподаватель  
кафедры теории и методики спортивных  
игр ФГБОУ ВО «ВГАФК», к. п. н.

Волгоград, 2016

## Содержание

<b>Содержание .....</b>		<b>2 стр.</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3 стр.</b>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Нормативная часть .....</b>	<b>5 стр.</b>
2.1	Нормативно-правовые аспекты .....	5 стр.
2.2	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	6 стр.
2.3	Структура системы многолетней подготовки .....	9 стр.
<b>Раздел 3.</b>	<b>Методическая часть .....</b>	<b>12 стр.</b>
3.1	Общие требования к организации тренировочного процесса .....	12 стр.
3.1.1.	Правила приема в спортивную школу и условия организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки .....	13 стр.
3.2	Режим тренировочной работы .....	14 стр.
3.3	Программный материал по видам подготовки .....	15 стр.
3.4	Основы организации и управления тренировочным процессом .....	43 стр.
3.5	Требования к уровню знаний и умений занимающихся .....	57 стр.
3.6	Система восстановительных мероприятий .....	59 стр.
3.7	Рекомендации по организации психологической подготовки .....	60 стр.
3.8	Организация антидопинговой работы со спортсменами .....	61 стр.
3.9	Инструкторская и судейская практика .....	63 стр.
<b>Раздел 4.</b>	<b>Система контроля и зачетные требования .....</b>	<b>64 стр.</b>
4.1	Медико-биологический контроль .....	64 стр.
4.2	Врачебно-педагогический контроль .....	65 стр.
4.3	Контрольно-переводные нормативы и упражнения .....	66 стр.
<b>Раздел 5.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения .....</b>	<b>72 стр.</b>
<b>Раздел 6.</b>	<b>Список литературных источников .....</b>	<b>74 стр.</b>
6.1	Библиографический список .....	75 стр.
6.2	Список официальных сайтов в информационно-коммуникационной сети «Интернет» .....	75 стр.
6.3	Список учебно-методической литературы и видеоматериалов.....	76 стр.
<b>Раздел 7.</b>	<b>План физкультурных и спортивных мероприятий .....</b>	<b>78 стр.</b>
<b>Приложения:</b>		<b>79 стр.</b>
1.	Порядок приема лиц в МУ СДЮСШОР № 2 .....	79 стр.
2.	Индивидуальный план .....	83 стр.
3.	Правила техники безопасности при осуществлении физкультурно-оздоровительных тренировочных и спортивно-массовых мероприятий .....	85 стр.

## **Раздел 1. Пояснительная записка**

Баскетбол – одна из самых интересных игр с мячом. Американский преподаватель физкультуры, профессор колледжа в Спрингфилде, в 1891 г. придумал игру, которую можно было проводить в закрытом помещении на относительно небольшом пространстве. Эта игра получила название «баскетбол». Доктор Джеймс Нейсмит известен во всем мире как его изобретатель.

В первой игре использовали футбольный мяч, а вместо колец к перилам балкона по обе стороны спортивного зала Нейсмит прикрепил две простые корзины. На доске объявлений поместил список из 13 правил новой игры.

Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени, забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Баскетбол, начиная с первых игр, которые заканчивались с результатом 15-20 очков, прошел длинный путь и претерпел существенные изменения в правилах соревнований, технической и тактической подготовке игроков. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Сегодня это один из самых популярных видов спорта в мире, которым занимаются от 400 до 450 млн. людей.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Авторитет отечественной баскетбольной школы, тренеров, игроков несомненный. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. 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.

*Основная цель* реализации программы спортивной подготовки (далее – ПСП) осуществление подготовки спортсменов, которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладать необходимой

спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие достижения на международной арене.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

*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.

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 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 тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В 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 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 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 общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В результате внедрения ПСП планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;

- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов;
- повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд Российской Федерации;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в МУ СДЮСШОР № 2 г.Волгограда основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и содержит следующие разделы: *нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, список литературных источников, план физкультурных и спортивных мероприятий (организации, осуществляющей спортивную подготовку).*

## **Раздел 2. Нормативная часть**

### **2.1. Нормативно-правовые акты**

ПСП разрабатывается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – ФССП). В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Программа составлена с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (с изменениями);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014г. № 620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014;
- нормативно правовые акты субъекта Российской Федерации и органов местного самоуправления.

Спортивная подготовка баскетболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Цель системы спортивной подготовки связана с конечным результатом (для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов) в перспективном будущем. Поэтому необходимо более полно знать требования того самого перспективного будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов. Эффективность работы спортивных организаций во многом зависит от ПСП, которая разрабатывается и основывается на *следующих принципах*:

1) *Принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) *Принцип преемственности* – определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *Принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность (способность учреждения предоставлять достаточное многообразие специфичных и привлекательных вариантов образовательных траекторий) программного материала для решения определенной педагогической задачи.

В основе ПСП должны лежать основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность 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 установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

При разработке ПСП:

- для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность тренировочного процесса;
- повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации – основная задача тренировочного этапа;
- 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.

## 2.2. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок	кол-во	срок

					эксплуатации (лет)		эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	На занимающе гося	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающе гося	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающе гося	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	На занимающе гося	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетичес- кие	пар	На занимающе гося	1	1	2	1
6	Майка	штук	На занимающе гося	4	1	6	1
7	Носки	пар	На занимающе гося	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	На занимающе гося	-	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	На занимающе гося	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностоп ник)	комплект	На занимающе гося	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На занимающе гося	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	На занимающе гося	2	1	21	
13	Футболка	штук	На занимающе гося	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	На занимающе	1	1	1	1

			гося				
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На занимающе гося	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На занимающе гося	2	1	3	1
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>							
1	Мяч баскетбольный	штук	На занимающе гося	1	6 мес.	1	6 мес.

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

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

21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
----	------------------------------	------	----

### 2.3. Структура системы многолетней подготовки

Программа рассчитана для работы в группах на этапах: начальной подготовки (НП); тренировочном (спортивной специализации) Т(СС), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблицах 1, 2, 3, 4 представлены стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления детей в группы и наполняемости групп на каждом тренировочном этапе, даны максимальные объемы тренировочной нагрузки по годам обучения и их соотношение по разделам спортивной подготовки.

**Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7 - 8	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10 - 11	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

**Таблица 2. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Этап подготовки	Возраст занимающихся,	Кол-во обуч-ся в группе, чел.	Уровень спортивной подготовленности
НП-1-й	7-8	15-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)

НП-2-й	8-9	15-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
Т(СС)-1	10-11	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Т(СС)-2	11-12	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Т(СС)-3	12-13	12-18	Выполнение нормативов спортивного разряда
Т(СС)-4	13-14	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
Т(СС)-5	14-15	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
ССМ - до года	15-16	6-12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
ССМ - свыше года	14 и старше	6-12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
ВСМ - весь период	14 и старше	1-2	Выполнение спортивного разряда и требований ЕВСК

**Принятые в таблице сокращения:**

НП – начальной подготовки;

Т(СС) – тренировочный (спортивной специализации);

ССМ – совершенствования спортивного мастерства;

ВСМ – высшего спортивного мастерства;

ОФП – общей физической подготовки;

СФП – специальной физической подготовки;

ЕВСК – Единой Всероссийской спортивной классификации.

**Таблица 3. Объем тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки**

Этапы подготовки	Период подготовки	Максимальное количество часов в неделю
Этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 1 года	10
	2-ой год	12
	3-й год	14
	4-й год	16
	5-й год	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	18-20
	свыше года	24
Этап высшего спортивного	весь период	24-32

мастерства		
------------	--	--

**Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (%).**

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

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная и планомерная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, повысит эффективность управления их деятельностью в ответственных спортивных соревнованиях, а также снизит уровень травматизма, а, следовательно, потерю молодых, перспективных спортсменов на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки.

Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок, можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов.

В таблице 5 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации, осуществляющей спортивную подготовку с учетом этапа подготовки спортсмена.

**Таблица 5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

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

### **Раздел 3. Методическая часть**

#### **3.1. Общие требования к организации тренировочного процесса**

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

*Этап начальной подготовки (НП).* На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных организаций, как правило, в возрасте 8-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

*Задачи 1 этапа – этапа начальной подготовки.*

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

*Тренировочный этап (спортивной специализации)* зачисляются на конкурсной основе занимающиеся в возрасте от 10-16 лет и выполнившие требования ФССП, а также переводятся спортсмены, выполнившие нормативы, установленные для этапа начальной подготовки. Перевод по периодам подготовки на тренировочном этапе осуществляется по результатам тестирования (выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке) с учетом результатов соревновательной деятельности.

*Общие задачи 2 этапа – этапа спортивной специализации.*

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.
4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

*На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)* переводятся спортсмены, выполнившие требования ФССП, установленные на тренировочном этапе и имеющие 1 спортивный разряд, а также принимаются лица, выполнившие нормативы ФССП для зачисления на данный этап. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста результатов и показателей соревновательной деятельности.

*На 3 этапе совершенствования спортивного мастерства решаются задачи:*

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд.
2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.
3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
4. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

*На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)* зачисляются перспективные высококвалифицированные спортсмены, имеющие спортивные (почетные) звания: Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации, выполнившие требования ФССП для зачисления или, выполнившие требования ФССП, установленные на этапе совершенствования спортивного мастерства, переведенные с этого этапа спортивной подготовки. Возрастных ограничений для прохождения спортивной подготовки на данном этапе не установлено.

*Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:*

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

### **3.1.1. Правила приема в спортивную школу и условия организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки**

В соответствии со статьей 34.1 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта России № 645 от 16.08.2013 года «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»).

Порядок приема лиц в МУ СДЮСШОР № 2 осуществляется согласно локальному нормативному акту, утвержденному директором школы и закрепляется в Уставе (*Приложение 1*).

#### Условия приема

- Группы начальной подготовки комплектуются, как правило, из числа обучающихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом.
- В целях отбора лиц, имеющих способности к занятиям баскетболом, прием ведется на конкурсной основе (проводится тестирование по физической подготовке).

**Таблица 6. Рекомендуемые контрольные упражнения для проведения тестирования при поступлении на этап начальной подготовки**

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

Для зачисления в МУ СДЮСШОР № 2, необходимы документы, перечень которых размещается на официальном сайте организации: <http://vlgdsdushor2.narod.ru/> в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». К ним относятся следующие:

- письменное заявление законного представителя поступающего (для лиц, моложе 14 лет) или заявление ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- копия свидетельства о рождении или паспорта поступающего;
- копия полиса обязательного медицинского страхового.

Прием (перевод) спортсменов на все последующие этапы спортивной подготовки (тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) осуществляется в соответствии с действующим законодательством при условии выполнения требований ФССП.

### 3.2. Режимы тренировочной работы

- Тренировочный процесс в МУ СДЮСШОР № 2 ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочной нагрузки.
- Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.
- В группы НП-1 зачисляются занимающиеся, не моложе возраста 8 лет (по году рождения).
- На этапы начальной подготовки второго года спортивной подготовки (НП-2); тренировочный этап с первого по пятый годы спортивной подготовки Т(СС)-1, Т(СС)-2, Т(СС)-3, Т(СС)-4, Т(СС)- 5); этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, ССМ-2) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки, установленные ФССП и выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации (в случае установления данных требований ФССП).
- Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению педагогического совета МУ СДЮСШОР № 2.

➤ Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится согласно приказу руководителя организации, с учетом решения тренерского совета, принятого на основании анализа протоколов тестирования (приема контрольно-переводных нормативов) и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

ПСП составлена для каждого этапа подготовки, с учетом его специфики и возрастных, морфофункциональных особенностей спортсменов. Программный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена. На тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годового цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (*Приложение 2*), обязательная на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в течение года. Годовой объем тренировочной работы по ПСП для каждой группы определяется из расчета 52-х недель.

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

### **3.3. Программный материал по видам спортивной подготовки**

Программный материал спортивной подготовки содержит требования к содержанию видов подготовки, охватывающих все виды спортивной подготовки занимающихся и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**Программный материал для практических занятий  
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

**Таблица № 7**

Приемы игры	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
		Год обучения											
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			1-й	2-й	весь период
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12			
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 встреч-м движении		+	+										
Ловля мяча двумя руками при		+	+	+									

поступательном движении										
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+								
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+	+					
<b>Передача мяча двумя руками сверху</b>	+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками			+	+	+	+				

(сопровождающие)										
Передача мяча одной рукой сверху			+							
Передача мяча одной рукой от головы			+							
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой 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)			+	+	+	+	+	+		
<b>Ведение мяча с высоким отскоком</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+								+

Ведение мяча без зрит. контроля			+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Обводка</b> соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с измен. 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 исп-ем нескольких приемов подряд				+	+	+	+	+	+	+
<b>Броски в корзину</b> одной рукой от плеча	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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 рук. 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		+	+	+	+	+	+	+	+	+

## ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Таблица 8

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+							
Заслон			+	+	+	+	+	+		
Наведение			+	+	+	+	+			
Пересечение			+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка			+	+	+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон			+	+	+	+	+	+	+	+
Наведение на 2-х игр.			+	+	+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+
Система эшелон-го прорыва			+	+	+	+	+	+	+	+

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

### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Таблица № 9

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Противодействие получению мяча	+	+								
Противодействие выходу на свободное место	+	+								
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+							
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+	+

Против тройки				+	+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+			
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты			+	+	+	+	+	+	+	+
Система смешанной защиты			+	+		+	+	+	+	+
Система личного прессинга			+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонного прессинга			+	+	+	+	+	+	+	+

# ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

## 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 "треугольника".

#### ***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

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.
13. Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике и тактике. Например: игра без владения 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 ОБУЧАЮЩИХСЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### 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 последующим 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 ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

### 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 центральному игроку одной рукой от плеча, стоящему в "твердой позиции" ("на усах" или на линии штрафного броска). Передача мяча центральному 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. Преграждение 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 объёме 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 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 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.

**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 центровому 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 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).

## 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.

### **Командные действия**

3. Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1.
4. Нападение против смешанной системы защиты 3-2.
5. Нападение против личного прессинга по всей площадке.

## ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

### **Индивидуальные действия**

7. Выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего.

8. Выбор времени, способов противодействия и их сочетание при завершающих действиях нападающих с учетом 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.

### **Командные действия**

4. Применение зонной системы защиты (1-2-2 и 1-3-1).
5. Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично).
6. Переход от одних систем защиты к другим 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.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Техника нападения**

**Техника передвижения.** Передвижение при выборе позиций для овладения мячом и атаки корзины. Передвижения, остановки, повороты в различных сочетаниях с акцентом на быстроту выполнения.

**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, убежавшему "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 из-под руки, назад. Скрытые передачи центральному 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**

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)**

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.

#### ***Групповые действия.***

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 зонного прессинга.
2. Применение комбинации в процессе игры.
3. Сочетание систем игры в нападении в ходе встречи.

## **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

### **Индивидуальные действия**

1. Выбор места, использование изученных приемов техники и их сочетаний в условиях применения зонного прессинга.
2. 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**

Выбор места, момента и способа взаимодействия с партнером в зависимости от выполняемых игровых функций при применении зонного прессинга.

#### **Командные действия**

1. Система защиты «зонный прессинг».
2. Организация действий в защите против применения комбинаций в процессе игры.
3. Сочетание систем игры в ходе встречи.

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения, способствующие совершенствованию выполнения технических приемов и воспитанию специальных физических качеств в единстве.
2. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
4. В учебных играх стимулировать рациональное применение в игре изученного материала дифференцированно по игровым функциям.

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЭТАПА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Техника нападения:

**Техника передвижения.** Упражнения по совершенствованию и стабилизации техники передвижений. Выполнение остановок по сигналу в движении по кругу, рывок и догнать впереди бегущего и обойти его. Выполнив поворот, догнать сзади бегущего. Ускорения по прямым и дугам между предметами с заданием догнать и обойти партнера. Сочетание изученных способов передвижения с техническими приемами.

**Техника владения мячом.** Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций:

*Центровой игрок* - проходы из положения спиной к щиту, боком к щиту, броски крюком после получения мяча при положении спиной к щиту, броски в прыжке с поворотом с линии штрафного броска, с левой, правой стороны щита (на усах). Броски в прыжке с поворотом, добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой.

Ловля мяча. Ловля мяча при одновременном контроле за действиями опекающего. Скрытые передачи мяча. Ловля мяча, поворот к противнику лицом и после обманного движения проход к щиту с завершением атаки. Броски мяча изученными способами в прыжке и с места (ближние, средние, дальние). Штрафные броски.

*Крайний нападающий* - проходы по лицевой линии, скрытые передачи (из-за спины, снизу-назад и др.), сбрасывание мяча при проходах, ведение и проход с поворотами и переводом мяча. Броски с определенных точек. Получение мяча при входе в область штрафного броска. Проход по лицевой линии с последующим броском в прыжке с поворотом. То же только вместо броска передача партнеру, выходящему по центру кольца или с противоположной стороны. Ловля мяча после перемещения с выходом в угол площадки и принятием исходного положения для броска. Броски с позиции после получения мяча от партнера или выхода на позицию после ведения. Ведение мяча на скорости и со сменой ритма, с обводкой препятствий. Штрафные броски.

*Защитник* - передачи мяча изученными способами: средние, дальние по расстоянию. Броски с дальней и средней дистанции. Проход и атака из-под кольца. Передача центральному игроку и крайним нападающим. Ведение мяча с низким отскоком с изменением скорости и направления. Маневрирование при ведении. Смена ритма и способов передвижения (остановки, рывки, ускорения). Сбрасывание мяча при проходах на скорости. Сочетание технических приемов. Штрафные броски.

## **ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.**

Совершенствование активных приемов противодействия игроку – быстрому, высокому, выполняющему конкретные функции в команде. Перехват мяча при передаче центрному игроку. Отбивание мяча при передаче центрному игроку. Противодействия защитника при смене позиции центровым игроком.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Тактика нападения:**

#### **Индивидуальные действия.**

Совершенствование индивидуальных тактических действий в плане подготовки к игре против конкретного противника и возможных его действий в конкретных игровых ситуациях.

#### **Групповые действия.**

Совершенствование в групповых взаимодействиях против конкретного противника в соответствии с планом игры.

#### **Командные действия.**

Выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры. Умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат игры, неожиданные действия противника, качества отдельных игроков и т.п.).

### **Тактика защиты:**

#### **Индивидуальные действия.**

Совершенствование индивидуальных действий в плане подготовки к противодействию конкретному противнику с учетом его индивидуальных особенностей игры.

#### **Групповые действия.**

Совершенствование в групповых взаимодействиях с учетом конкретного противника и применяющихся систем игры.

#### **Командные действия.**

Подготовка к действию против конкретного противника в плане учета особенностей его действий в нападении, учета сильных и использование слабых сторон. Умение изменять тактические действия команды в защите в зависимости от конкретных ситуаций (результат игры, действия отдельных игроков и команды в целом, состав команды и т.п.).

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Упражнения в совершенствовании навыков выполнения приемов техники и развитие специальных качеств в единстве.

Упражнения в совершенствовании навыков тактических действий и технических приемов в единстве.

Упражнения в совершенствовании навыков выполнения приемов техники, тактических действий, развития специальных качеств и способностей в единстве.

Учебные игры с применением системы заданий на основе материала программы дифференцированно по тактике, технике, для команды в целом, для групп игроков и для игроков отдельно с учетом игровых функций.

Контрольные игры как важный фактор подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях с целью решения задач в соревновательной подготовке.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП)

За последние два-три года резко увеличились объем и интенсивность тренировочных нагрузок в баскетболе. В связи с этим определилась прямая зависимость результативности технических и тактических действий игроков от уровня их физической подготовленности. Совершенствуя спортивную технику, баскетболисты также овладевают умением проявлять в ещё большей степени силу, быстроту, ловкость, гибкость. Вместе с тем, для улучшения технического мастерства спортсмену всегда необходимо повышать уровень развития физических качеств.

### *Общеподготовительные упражнения*

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

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимания прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, метболами (набивными мячами), мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с метболами. Упражнения на тренажерах.

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

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнение типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

### *Специально-подготовительные упражнения*

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

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в

стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами об пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 метра.

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

## ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

### Для групп начальной подготовки 1 – 2 годов обучения:

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" и др.
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
13. 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.

### Для тренировочных групп 1 и 2 годов обучения:

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 последующим 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.

### **Для тренировочных групп 3 - 5 годов обучения:**

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.

### **Для групп совершенствования спортивного мастерства:**

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.

### Для групп высшего спортивного мастерства:

1. Упражнения, способствующие совершенствованию выполнения технических приемов и воспитанию специальных физических качеств в единстве.
2. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков тактических действий и технических приемов в единстве.
3. Упражнения, способствующие совершенствованию навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.
4. В учебных играх стимулировать рациональное применение в игре изученного материала дифференцированно по игровым функциям.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в *таблице 10*.

**Таблица 10. Примерный тематический план теоретической подготовки по годам обучения**

Тема	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	
	Период подготовки								
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й
Физическая культура и спорт в современном обществе	+	+							
Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История развития баскетбола		+	+						

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Сведения о строении и функциях организма человека			+						
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом			+	+					
Гигиенические знания, умения и навыки				+	+				
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни				+	+				
Единая спортивная квалификация					+	+	+	+	+
Основы спортивной подготовки					+	+	+		
Основы спортивного питания						+	+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта						+	+	+	+
Основы психологической готовности спортсмена							+	+	+
Травматизм в спорте							+	+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена			+	+	+	+	+	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов			+	+	+	+	+	+	+
Правила спортивных соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+

### 3.4. Основы организации и управления тренировочным процессом

Практический раздел ПСП реализуется на тренировочных занятиях в группах по этапам спортивной подготовки и на спортивных соревнованиях. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся 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.

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.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и осуществляется *на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий.*

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

В управление спортивной тренировкой входит:

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

В практике баскетбола принято различать многолетнее, перспективное, этапное планирование.

*Многолетнее планирование* охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

*Перспективное планирование* обычно охватывает четырехлетний (олимпийский) цикл и используется в работе со спортсменами высокой квалификации. Исходя из него, определяются задания по годам, распределение тренировочных средств, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В рамках перспективного планирования, тренер разрабатывает основное направление программы работы с командой и отдельными баскетболистами на протяжении нескольких лет. Командные планы содержат концепцию перспективы развития всей команды с указанием предполагаемых результатов ее выступления в соревнованиях, а в индивидуальных перспективных планах описываются общие установки по конкретному игроку команды.

Начинать планирование на каждом тренировочном этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. *Цель этапного планирования* – сочетать одновременное и в то же время постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов. На каждом этапе тренировочного процесса происходит нарастание средств от общеподготовительных к соревновательным, что делает каждый период и этап цикла независимым и завершенным отрезком в подготовке игроков [Игнатьева В.Я., 1996]. Основу составляют циклы тренировки, представляющие собой повторяющуюся

последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, изменением средств, методов, нагрузки. Циклы бывают: макроциклами (большие), мезоциклами (средние) и микроциклами (малые) [Матвеев Л.П., 1977].

В баскетболе, на протяжении всего годового 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 тренировок.

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 и этапов тренировочного процесса в годовом цикле представлено в *таблице 11*.

**Таблица 11. Примерное моделирование периодов тренировочного процесса в годовом цикле**

Этапы	1 макроцикл				П	2 макроцикл				П	3 макроцикл			
	ОП	СП	СП	С		ОП	СП	СП	С		ОП	СП	СП	С
<b>Мезоциклы</b>	ВТ	БР	БР	БП	С	В	БР	БП	С	В	БР	БП	С	

Условные обозначения:

*Этапы:*

*ОП – общеподготовительный; СП – специальноподготовительный;*

*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 годового 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 *таблицах 12-22* представлены годовые планы подготовки спортивной школы в целом и по годам подготовки отдельно на каждую группу.

**Таблица 12. Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки**

№ пп	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		<i>Периоды подготовки (год подготовки)</i>										
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	весь период
		<i>Максимальная недельная нагрузка в часах</i>										
		6	8	10	12	14	16	18	20	24	24	28
		<i>Максим. продолжительность одного тренировочного занятия в часах</i>										
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>										
		25	25	20	18	18	18	18	12	12	12	1-2
1	Общая физическая подготовка	94	116	104	124	72	100	112	84	100	100	146
2	Специальная физическая подготовка	36	50	72	88	88	100	100	146	184	184	178
3	Техническая подготовка	70	96	124	150	182	174	220	220	240	240	260
	Тактическая подготовка	48	80	120	150	220	250	270	330	400	400	494
4	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	20	16	20	20	20
5	Психологическая подготовка и медико-восстановительные мероприятия	11	12	10	12	20	22	36	32	54	54	76
6	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	17	18	30	30	42	52	38	56	50	50	50
7	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	26	34	50	60	94	124	140	156	200	200	232
	<b>ИТОГО:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>

**Таблица 13. Примерный годовой план для групп НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА 1 года подготовки/6 часов в неделю**

№	Виды подготовки	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	8	8	8	8	9	9		10	94
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3		4	36
3	Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	70
4	Тактическая подготовка	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4		2	48
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	17
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
<b>ИТОГО:</b>		<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>11</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

**Таблица 14. Примерный годовой план для групп НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА 2 года подготовки/ 8 часов в неделю**

№	Виды подготовки	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	10	11	10	9	9	10		11	116
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5		5	50
3	Техническая подготовка	13	13	12	7	7	7	7	8	7	7		8	96
4	Тактическая подготовка,	6	6	6	6	7	6	6	6	7	7	10	7	80
5	Теоретическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка			1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	18
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях				4	4	4	4	4	4	2	8		34
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

**Таблица 15. Примерный годовой план ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1 года подготовки/10 часов в неделю**

№	Виды подготовки	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декабр.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	9	9	9		9	9	104
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7		7	7	72
3	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	11		10	11	124
4	Тактическая подготовка,	9	9	9	9	10	10	10	10	10	14	10	10	120
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	30
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	50
<b>ИТОГО:</b>		<b>45</b>	<b>26</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>520</b>								

**Таблица 16. Примерный годовой план ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2 года подготовки/ 12 часов в неделю**

№	Виды подготовки	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	11	11	11	11	10		12	12	124
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	5	7	7	88
3	Техническая подготовка	14	14	13	13	14	14	13	13	14		14	14	150
4	Тактическая подготовка	12	12	12	13	12	12	12	12	13	16	12	12	150
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1			12
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	30
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
<b>ИТОГО:</b>		<b>54</b>	<b>55</b>	<b>29</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>624</b>							

**Таблица 17. Примерный годовой план ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3 года подготовки/ 14 часов в неделю**

№	Виды подготовки	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	7	7	7	6	7	6	6	6		6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	9	2	8	8	88
3	Техническая подготовка	17	17	16	16	16	16	17	17	16		17	17	182
4	Тактическая подготовка	17	18	18	18	19	18	18	18	18	22	18	18	220
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		10
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2		20
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	3		3		42
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
<b>ИТОГО:</b>		<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>30</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>728</b>

**Таблица 18. Примерный годовой план тренировочного этапа 4 года подготовки/ 16 часов в неделю**

№	Виды подготовки	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	8	7	9		11	9	100
2	Специальная физическая подготовка	10	9	10	9	9	9	9	9	8		9	9	100
3	Техническая подготовка	18	18	16	15	15	15	15	15	15		15	17	174
4	Тактическая подготовка	19	20	20	22	22	21	21	21	20	28	18	18	250
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1		10
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	22
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	3	3	5	5	5	5	5	5	5		5	5	52
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	10	10	11	11	11	12	12	12	12		12	11	124
<b>Итого:</b>		<b>73</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>28</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>832</b>

**Таблица 19. Примерный годовой план ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 5 года подготовки/ 18 часов в неделю**

№	Виды подготовки	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	11	10	9	9	9	8	8	9		13	13	112
2	Специальная физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	10	9	9		8	8	100
3	Техническая подготовка	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
4	Тактическая подготовка,	20	23	23	24	24	24	24	22	20	26	20	20	270
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	5	38
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	12	12	13	14	13	14	14	12	12		12	12	140
<b>Итого:</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>51</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>936</b>

**Таблица 20. Примерный годовой план этапа СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
1 года подготовки/ 20 часов в неделю**

№	Виды подготовки	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декабрь	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	9	8	7	7	7	7	7	7	7		9	9	84
2	Специальная физическая подготовка	12	14	14	14	14	14	14	14	12		12	12	146
3	Техническая подготовка	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
4	Тактическая подготовка,	26	28	28	28	28	28	28	26	26	32	26	26	330
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1				16
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	2	2	4	4	4	4	4	2	2		2	2	32
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	4	4	4	4	4	6	6	4	6	6	56
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	14	12	12	14	12	12	12	12	14	14	14	14	156
<b>ИТОГО:</b>		<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>89</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>87</b>	<b>89</b>	<b>90</b>	<b>69</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>1040</b>

**Таблица 21. Примерный годовой план этапа СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
2-3 годов подготовки/ 24 часа в неделю**

№	Разделы	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	9	9	8	8	8	8	8	8		12	12	100
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	14	16	16	16	16	14	14	14	16	184
3	Техническая подготовка	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	26	24	240
4	Тактическая подготовка,	32	32	32	32	34	34	34	34	34	38	32	32	400
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6	Психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия	4	4	6	6	6	6	6	4	4	6		4	56
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	6	4	48
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	16	18	18	18	18	16	16	16	18	18	14	14	200
<b>ИТОГО:</b>		<b>104</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>1248</b>

**Таблица 22. Примерный годовой план подготовки этапа ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА/ 28 часов в неделю**

№	Разделы	Сентяб.	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авгус	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	10	10	10	10	10	12	18	18	146
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	16	16	16	16	16	16	14	12	14	178
3	Техническая подготовка	24	24	22	20	20	20	20	20	20	22	24	24	260
4	Тактическая подготовка	40	40	42	42	42	44	44	42	42	40	38	38	494
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
6	Психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	6	6	6	6	6	6	6	8	8	6	6	6	76
7	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	50
8	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	18	20	18	20	20	20	20	20	20	20	18	18	232
<b>ИТОГО:</b>		<b>120</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>122</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>122</b>	<b>1456</b>

### 3.5. Требования к уровню знаний и умений занимающихся

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность 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 занимающиеся 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 годового 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 занимающегося 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.

#### Требования к знаниям и умениям занимающихся по этапам подготовки.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после первого года спортивной подготовки:*

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

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

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

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

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

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

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

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

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после четырех, пяти лет тренировочных занятий:*

Должен знать: 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.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после шести, семи лет 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.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после восьми-десяти лет тренировочных занятий:*

Должен знать: правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу; правила ведения технического и основного протокола игры.

Должен уметь: выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите; атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; применять позиционное нападение и зонную защиту; играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; уметь ориентироваться в игровых ситуациях при переходах от защиты к нападению и наоборот, как индивидуально, так и в командных взаимодействиях.

*Требования к знаниям и умениям занимающихся после одиннадцати и более лет тренировочных занятий:*

Должен знать: основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры; медико-восстановительные мероприятия; антидопинговые программы.

Должен уметь: ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника; бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника; четкость игровых действий с сопротивлением защитника; игра в численном большинстве; игра в нападении через взаимодействия с другими игроками; игра в различных системах защиты, используемых в игровых ситуациях; уметь применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты.

### 3.6. Система восстановительных мероприятий

При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и участием в спортивных соревнованиях.

Освоению высоких 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 тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, 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.

*Во избежание травм рекомендуется:*

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

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

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

### 3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

*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 обращается 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.

### **3.8. Организация антидопинговой работы со спортсменами**

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). Допинг ставит в неравные условия соревнующихся, подрывает олимпийские идеалы, саму сущность соревновательной деятельности. Ответственность за применение препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата, на законодательном уровне должна быть приравнена к ответственности за употребление, хранение и незаконный оборот наркотических средств. В этом случае проблема применения ПАВ в спорте будет решаться однозначно.

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 – «Фэйр Плэй».

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 занимающихся знаний, умений и навыков основ антидопинговой политики.

Профилактика допинга в группах ССМ и ВСМ способствует осознанию занимающихся актуальности проблемы в спорте и осуществляется с **целью:**

обучения занимающихся 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 занимающихся навыкам проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;

обеспечения организации систематического диспансерного обследования спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**Примерный план включает в себя** как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена (*таблица № 23*).

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.

Таблица № 23

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			лекционных	практических
1.	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.	20	8	12
2.	Профилактика применения допинга среди спортсменов: • характеристика допинговых средств и методов; • международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; • международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.	20	8	12
3.	Антидопинговая политика и ее реализация: • Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика; • антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля; • руководство для спортсменов.	32	10	22
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>

### 3.9. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочных занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства спортивных соревнований. В процессе тренировочных занятий обучающиеся должны освоить следующие умения и навыки:

#### *Инструкторская практика*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
4. Получить представление об основах методики подготовки баскетболистов

#### *Судейская практика*

1. Овладеть принятой в баскетболе терминологией, жестикоммуляцией судей.
2. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
3. Знать правила заполнения протокола игры.
4. Участвовать в судействе соревнований по баскетболу, в качестве судьи совместно с тренером.
5. Провести судейство соревнований в поле (самостоятельно).
6. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

## 7. Постоянно совершенствоваться

При формировании у спортсменов судейских функций важной задачей является создание и использование в деятельности тренера-преподавателя системы передачи знаний, умений и навыков судейства. Успех во многом зависит от уровня усвоения учебного материала.

Подготовка судьи должна предусматривать формирование умения принимать решения при дефиците информации и времени. Чтобы быстро принимать решения при дефиците информации спортсмены должны владеть методом анализа конкретных ситуаций. Тренер-преподаватель знакомит спортсменов с ситуацией, возникшей в результате соревнования, давая ей характеристику, отмечая положения и действия ее участников, положения и действия судей. Занимающиеся должны самостоятельно проанализировать ситуацию: определить цели каждого спортсмена, выявить и сформулировать проблемы ситуации, выработать оптимальные решения и обсудить их в группе во время дискуссии, рассмотрев возможные последствия каждого решения, и совместно с тренером принять наилучшее из них.

Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения.

*По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

*По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

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

## **Раздел 4. Система контроля и зачетные требования**

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 тренировочного процесса.

### **4.1. Медико-биологический контроль**

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

*Цель медико-биологического контроля:* определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям

занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

*Задачи медико-биологического контроля:*

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

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

#### **4.2. Врачебно-педагогический контроль**

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

*Задачи:*

изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;

изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;

оценка общей и специальной тренированности;

текущее и перспективное планирование тренировочных занятий;

выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминация, сауна, массаж, рациональное питание).

*В педагогическом контроле применяются:*

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

Метод объективной оценки – тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по этапам спортивной подготовки,

составленные в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в *таблицах 24, 25, 26, 27.*

#### 4.3. Контрольно-переводные нормативы и упражнения

**Таблица 24. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

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

**Таблица 25. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 20 метров (не более 4,0 с.)	Бег 20 метров (не более 4,3 с.)
	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 10,0 с.)	Скоростное ведение мяча 20м. (не более 10,7 с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см.)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см.)
Выносливость	Челночный бег 40 с. на 28м. (не менее 183м.)	Челночный бег 40 с. на 28м. (не менее 168 м.)
	Бег 600м. (не более 2мин. 05с.)	Бег 600м. (не более 2мин. 22с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Таблица 26. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

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

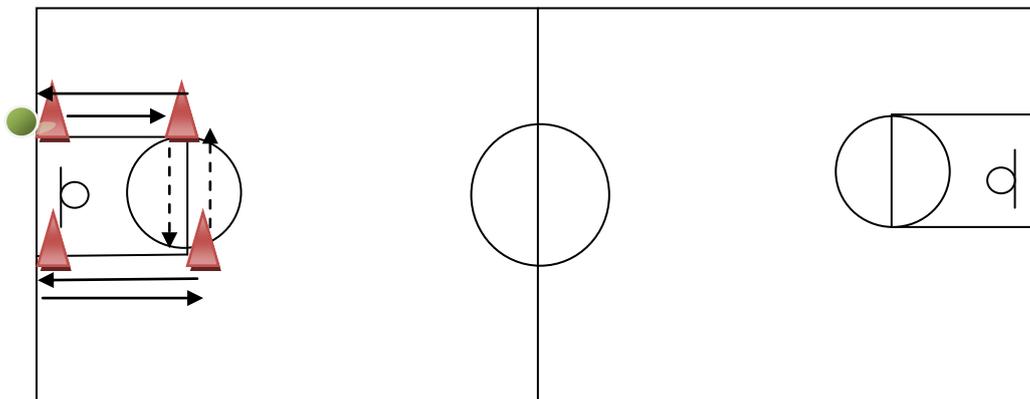
**Таблица 27. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап высшего спортивного мастерства**

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

## Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

На игровой площадке квадратом 5 метров на 6 метров располагаются баскетбольные стойки. Игрок стоит на лицевой линии площадки у первой стойке. По сигналу игрок выполняет рывок от первой стойки лицом ко второй стойке; затем вправо приставным шагом к третьей стойке, дальше спиной вперед к четвертой стойке. Обратное выполняет движения в такой же последовательности.



Финиш на исходной точке. Фиксируется общее время и оценивается техника защитной стойки баскетболиста.

*Инвентарь: 4 баскетбольных стойки, секундомер.*

#### Общеметодические указания:

Для всех одинаковое задание.

### 2. СКОРОСТНОЕ ВЕДЕНИЕ

Игрок с мячом находится на лицевой линии площадки под кольцом. По сигналу судьи дриблёр начинает ведение правой рукой в направлении первой стойки. После первой стойки выполняет перевод мяча на левую руку и проходит с ведением мяча до третьей стойки, после стойки выполняет перевод мяча на правую руку. Заканчивает движение ведением мяча – два шага и броском в корзину. Подбирает мяч и начинает ведение мяча левой рукой. Последующие передвижения в такой же последовательности, но бросок в корзину выполняется левой рукой.

*Инвентарь: 3 баскетбольные стойки, 1 баскетбольный мяч, секундомер.*

#### Общеметодические указания:

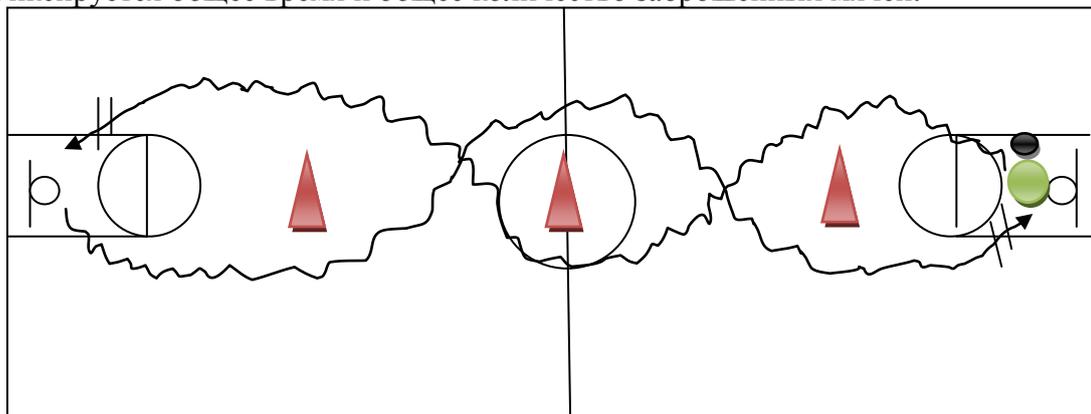
#### 1. Для групп ССМ

- задание выполняется 6 дистанций (6 бросков).

#### 2. Для групп ВСМ

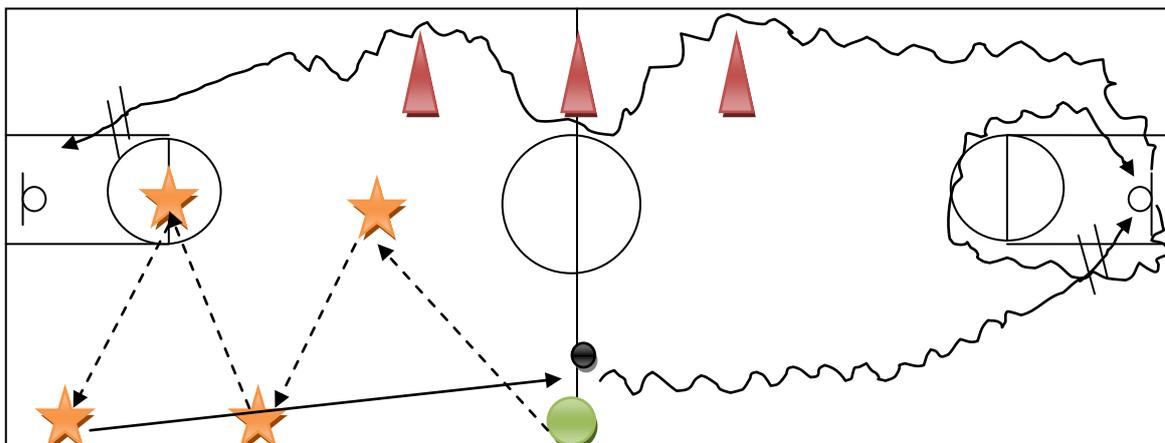
- задание выполняется 8 дистанций (8 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей.



### 3. КОМБИНИРОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ

В ближней правой половине площадки (если стоять на середине лицевой линии, лицом к площадке) расположены четыре фишки. Первая фишка в середине площадки в 3-х метрах от средней линии, вторая фишка на боковой линии в 6-ти метрах от средней линии, третья фишка в середине площадки в 3-х метрах от первого мяча и четвертая фишка в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии от нее в 2-х метрах, стоят три стойки. Одна стойка на средней линии площадки, а две других впереди и сзади от нее на расстоянии 1,5 метра. Игрок начинает движение с места пересечения средней и боковой линий в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает передвижение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к четвертому мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 2 метра), берет его и ведет к щиту на противоположную половину площадки. Входит между 2-м и 3-м усиками в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и с ведением левой рукой выводит его из области штрафного броска между лицевой линией и 1-м усиком. Обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска между 3-м и 2-м усиками и бросает мяч в корзину левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его правой рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, левой, правой рукой, ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки возле 2-го усика. Попытка заканчивается при выпуске мяча с кисти игрока. Оценивается время выполнения упражнения, количество попаданий мяча в корзину (1, 2, 3).



*Инвентарь: 4 фишки, 3 баскетбольные стойки, 1 баскетбольный мяч*

### 4. БРОСКИ С ДИСТАНЦИИ

**Для групп ССМ и ВСМ**

Игрок выполняет броски с 5-ти указанных точек (чередую броски со средней и дальней дистанций) в течение 2,5 минут.

Фиксируется процент попаданий в корзину.

### 5. ШТРАФНЫЕ БРОСКИ

Игрок выполняет штрафные броски в парах. После двух бросков мяч подаёт партнёр. Третий мяч подбирает сам игрок.

Учитывается % попадания и техника выполнения броска.

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.*

**Общеметодические указания:**

**Для групп ССМ и ВСМ (7 серий по 3 броска)**

- смена кольца после каждой серии из 3-х бросков.
- оценивается процент попадания в корзину.

### Условные обозначения, используемые в схемах:



- игрок с мячом;



- баскетбольная стойка;



- фишки;



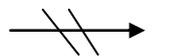
- передвижения игрока без мяча;



- передвижения игрока приставным шагом;



- передвижение игрока с ведением мяча;



- бросок мяча в корзину

Таблица 28. Примерные нормативные требования по технической подготовке

Группы	Перемещение (сек.)	Скоростное ведение (сек., попадания)		Передача мяча (сек., кол-во попаданий)		Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)	Комбинированное упражнение (сек., кол-во попаданий)	
		юн.	дев.	юн.	дев.			юн.	дев.
<b>Т (СС)-1</b>	9,5-10,2	47,0-56,5	59,5-01.12,5	33,5-40,9	34,5-45,9	40	40		
<b>Т (СС)-2</b>	9,0-9,7	46,5-55,5	57,5-01.08,5	30,5-36,9	31,5-40,9	40	40		
<b>Т (СС)-3</b>	8,8-9,5	46,0-54,0	54,5-01.05,5	27,5-33,9	30,5-35,9	45	50		
<b>Т (СС)-4</b>	8,7-9,4	45,4-53,7	51,5-01.01,5	26,5-31,9	29,5-32,9	50	60		
<b>Т (СС)-5</b>	8,7-9,4	45,0-53,5	49,5-59,5	25,5-30,9	28,5-31,9	50	70		
<b>ССМ 1</b>	8,5-9,2	43,0-52,5	47,5-57,5	25,5-29,9	28,5-30,9	55	80		
<b>ССМ 2</b>	8,4-9,1	42,5-52,0	46,5-55,5	24,5-28,9	27,5-29,9	60	90		
<b>ССМ 3</b>	8,4-9,1	42,5-52,0	46,5-55,5	24,5-28,9	27,5-29,9	60	90		
<b>ВСМ</b>	8,4-9,1	42,5-52,0	46,0-55,0	23,5-27,9,0	26,5-28,9	70	90		

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

корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

*Критерии оценки на этапе начальной подготовки:*

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

*Критерии оценки на тренировочном этапе (спортивной специализации):*

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

*Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в календарный план организации.

*Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:*

- стабильность выступлений во Всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- число спортсменов, входящих в состав команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги;
- число спортсменов, вошедших в составы спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного и итогового тестирования, а именно как:

- показанный результат;
- занятое место;
- выполненный спортивный разряд.

## **Раздел 5. Перечень информационного обеспечения**

Под информационным обеспечением 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 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».

Каждой спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеofilьмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

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 тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – 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. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таковых изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. И, конечно же, 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.

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 тренировочных занятий в школе имеется следующее техническое оснащение:

1. Баскетбольные щиты с кольцами и сетками
2. Баскетбольные мячи (№ 3, 5, 6) в зависимости от возраста обучающихся
3. Баскетбольные стойки и фишки-конусы
4. Напольная лестница
5. Медбол (номера 3, 4, 5)
6. Тележка для баскетбольных мячей
7. Штанги для конуса
8. Обруч (металлический)
9. Груша боксерская малая 6 кг. кожа(2550/1,18/2,71)
10. Стенка гимнастическая (2,55\*1м.)

11. Мат гимнастический 1,0\*2,0 на шнуровке М-74 тп с/р
12. Скамейка гимнастическая (4230/1,18/2,71)
13. Мат гимнастический 1х2 м на шнуровке М-74Тпс/р
14. Тележка для перевозки матов
15. Штанга женская неразборная, черная 25мм, хром 20кг.
16. Штанга женская, неразборная, черная 25мм, хром, 40 кг.
17. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 2,5кг.
18. Диск обрезиненный черного цвета, 50мм, 5кг.
19. W-образная штанга 45кг, диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 10кг.
20. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 15кг.
21. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 20кг.
22. Велотренажер вертикальный (172005/1,18/2,71)
23. Универсальное табло для игровых видов спорта
24. Гимнастические скакалки
25. Браслеты с утяжелителями

### **Условия реализации Программы**

Программа реализуется при соблюдении требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

*Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н, в том числе следующим требованиям:*

- на этапах ССМ и ВСМ – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

*Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:*

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудованного медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## **Раздел 6. Список литературных источников**

### **6.1. Библиографический список**

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
2. Висен, Хол. Баскетбол: шаги к успеху/ Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 240с.
3. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: - М. 2003. – 43с.
4. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. – М.: ФиС, 2007. – 58с.

5. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
6. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: ФиС, 2000. – 133с.
7. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгова В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 2001. – 179с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
9. Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 2002. – 35с.
10. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М: ТВТ Дивизион, 2008. – 400с.
11. Обучение технике игры в баскетбол/ Методические рекомендации для студентов ИФК. Сост. Ермаков В. А. – Тула 2001. – 25с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. –М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
13. Орлан И. В. Баскетбол: Основы обучения. Учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011. – 139с.
14. Официальные Правила Баскетбола 2012. Утверждены Центральным Бюро ФИБА. Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29.04.2012.
15. Портнов Ю. М., Полиевский С.А., Альмадант А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). – М.: ФОН, 1996.
16. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004. – 863с.
17. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
18. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
19. Шерстюк А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, Омск, 2005. – 60с.
20. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А. Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

## **6.2. Список официальных сайтов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»**

<a href="http://www.mon.gov.ru">http://www.mon.gov.ru</a>	Министерство образования и науки Российской Федерации
<a href="http://www.ed.gov.ru">http://www.ed.gov.ru</a>	Федеральное агентство по образованию
<a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>	Министерство спорта Российской Федерации
<a href="http://slamdunk.ru">http://slamdunk.ru</a>	Единая лига ВТБ
<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>	Спорт в школе
<a href="http://www.vestniknews.ru">http://www.vestniknews.ru</a>	Журнал «Вестник образования России»
<a href="http://issuu.com/basketm">http://issuu.com/basketm</a>	Журнал НАШБАКЕТ
<a href="http://www.russiabasket.ru/">http://www.russiabasket.ru/</a>	Российская Федерация Баскетбола
<a href="http://minibasket.comintern.ru">http://minibasket.comintern.ru</a>	Клуб МИНИБАКЕТ
<a href="http://vlgdsushor2.narod.ru/">http://vlgdsushor2.narod.ru/</a>	Официальный сайт МОУ СДЮСШОР № 2
<a href="http://www.fiba.com">http://www.fiba.com</a>	Международная Федерация Баскетбола
<a href="http://olympsport.org">http://olympsport.org</a>	Олимпийские игры
<a href="http://www.rusada.ru/">http://www.rusada.ru/</a>	РУСАДА

Тренеры-преподаватели МУ СДЮСШОР № 2 успешно применяют в своей практической деятельности технологию видео-тренингового контроля обучения, 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 занимающихся 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-преподавателям и занимающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также широко используется интернет-сайты для просмотра игр online.

### 6.3. Список учебно-методической литературы и видеоматериалов

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Баскетбол», предполагают наличие спортивного зала размером 28 x 15 метров с баскетбольной разметкой площадки или открытой баскетбольной площадки.

К программе составлен учебно-методический комплекс включающий периодические издания, видеоматериалы, а также *учебно-методические материалы (научно-методические и практические, рекомендации и разработки)*:

1. Методика совершенствования передач мяча в разминочных упражнениях. //Бочарова Н.В., 2008
2. Давайте играть в мини-баскетбол. Некоторые рекомендации для начинающих тренеров ДЮСШ и преподавателей физической культуры в начальных классах общеобразовательных школ. //Кривчикова С.Г., 2010
3. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол в общеобразовательной школе» для обучающихся 5-8 классов, срок реализации 4 года. //Бочарова Н.В., 2011
4. Методика развития гибкости. //Бочарова Н.В., 2011.
5. Планирование учебно-тренировочной работы по баскетболу с командой девушек 14-16 лет в летних спортивных лагерях. //Кривчикова С.Г., 2011.
6. Совершенствование умения владеть мячом в баскетболе. //Кривчикова С.Г., 2011.
7. Развитие специальной выносливости у баскетболистов групп спортивного совершенствования. //Бочарова Н.В., 2011.
8. Рекомендации для молодых тренеров-преподавателей по баскетболу. //Кривчикова С.Г., 2012.
9. Обучение технике передачи мяча в баскетболе. //Гурьева Е.А., 2012.
10. Эволюция основных параграфов официальных правил игры в баскетбол.//Шмидт М.А., 2013
11. Методика обучения центрового игрока.//Астафьева Т.В., Кривчикова С.Г., 2013
12. Программа специализированной областной профильной смены для воспитанников спортивных школ «Олимпийская смена».//Ткачева Е.И., 2013
13. Планирование тренировочного процесса в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва по баскетболу.//Ткачева Е.И., 2013
14. Обучение технике владения мячом.//Гребенникова А.А., 2013
15. Диагностика – как одна из форм методического воздействия на совершенствование учебно-воспитательных (профессиональных) качеств педагогов.//Ткачева Е.И., 2014
16. Использование инновационных технологий. Из опыта работы тренеров-преподавателей МОУ СДЮСШОР № 2.//Ткачева Е.И., 2014
17. Методика обучения тактики защиты.//Астафьева Т.В., Кривчикова С.Г., 2014
18. Видеопособие: Дриблинг и финты
19. Видеопособие: Фундамент лично-командной защиты.

20. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 1 часть
21. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 2 часть
22. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
23. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
24. Видеопособие: Обучение технике бега. Остановки и повороты/Саша Груич Сербия и Черногория
25. Видеопособие: Обучение передачам и дриблингу. Взаимодействие трёх игроков в быстром прорыве/Саша Груич Сербия и Черногория
26. Видеопособие: Легкая атлетика, её многообразие/Захаров Б.И., Горелова Н. Б.
27. Видеопособие: Использование передач мяча в разминочных упражнениях. Выбор позиции при получении мяча/Ермолаева О.Б.
28. Видеопособие: Областной семинар для тренеров по баскетболу, 2007, 1 часть
29. Видеопособие: Областной семинар для тренеров по баскетболу, 2007, 2 часть.

**Раздел 7. План физкультурных и спортивных мероприятий (организации, осуществляющей спортивную подготовку).**

Месяц игрового сезона	Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям							Соревнования			
	Междуна- родные соревнова- ния	Чемпиона- ты, кубки, первенства РФ	Всероссий- ские соревнова- ния	Официаль- ные соревнова- ния субъекта РФ	ОФП и СФП	Восста- новитель- ные	Комплек- сное медицин- ское обследова- ние	Междуна- род соревнова- ния	Чемпио- наты, кубки, первенст- ва РФ	Всероссий- ские соревнова- ния	Официаль- ные соревнова- ния субъекта РФ
Сентябрь		+	+	+	+					+	+
Октябрь		+	+	+	+		+		+	+	+
Ноябрь		+	+	+		+			+	+	+
Декабрь		+	+	+	+				+	+	+
Январь	+	+	+	+	+				+	+	+
Февраль		+	+	+		+			+	+	+
Март		+	+	+	+		+		+	+	+
Апрель		+	+	+	+				+	+	+
Май	+			+		+			+	+	+
Июнь	+					+			+		
Июль	+	+	+	+	+			+			
Август		+	+	+	+			+			

**Порядок приема лиц в МУ СДЮСШОР № 2****1. Общие положения.**

1.1. Настоящий Порядок регламентирует прием лиц для прохождения спортивной подготовки (далее - поступающие) в муниципальное учреждение дополнительного образования Специализированную детско-юношескую спортивную школу олимпийского резерва № 2 г. Волгограда (далее – МУ СДЮСШОР № 2).

1.2. В настоящем Порядке используются следующие термины и определения, установленные Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

спортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

программа спортивной подготовки – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

федеральные стандарты спортивной подготовки совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

этапы спортивной подготовки:

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

1.3. В МУ СДЮСШОР № 2 в группы начальной подготовки принимаются дети 7-8-летнего возраста (по году рождения), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Количественный состав групп, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по баскетболу, утвержденной организацией.

1.4. Прием в МУ СДЮСШОР № 2 в группы на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки МУ СДЮСШОР № 2.

1.5. В целях максимального информирования поступающих, на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: <http://vlgdsushor2.narod.ru/> МУ СДЮСШОР № 2 размещены следующие документы:

название и краткое описание копии программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

условия и требования приема и зачисления в МУ СДЮСШОР № 2;

расписание работы приемной комиссии;

сведения о количестве свободных мест по каждому этапу спортивной подготовки;

сведения о сроках приема документов для поступления в МУ СДЮСШОР № 2;

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступления в МУ СДЮСШОР № 2;

графики проведения индивидуального отбора;

сведения о результатах отбора;

списки лиц, рекомендованных приемной комиссией для зачисления в учреждение;

правила подачи апелляции по результатам индивидуального отбора.

1.6. Прием в МУ СДЮСШОР № 2 осуществляется на основе принципов:

гласности и открытости;

соблюдения прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации;

объективности оценки способностей поступающих.

1.7. Основаниями для отказа в приеме в учреждение являются:

отсутствие свободных (бюджетных) мест в учреждении;

отрицательные результаты индивидуального отбора или неявка поступающего для прохождения индивидуального отбора в школу;

медицинские противопоказания для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

Перечень оснований для отказа в приеме в учреждение является исчерпывающим.

## **2. Состав и порядок формирования приемной комиссии.**

В целях организации приема в МУ СДЮСШОР № 2 и проведения индивидуального отбора поступающих создана приемная комиссия (далее – Комиссия), состав которой определяется приказом директора МУ СДЮСШОР № 2.

## **3. Права и обязанности членов Комиссии**

3.1. Председатель Комиссии:

осуществляет общее руководство Комиссией;

председательствует на заседаниях Комиссии;

дает поручения членам Комиссии;

подписывает протоколы заседаний Комиссии.

3.2. В отсутствие председателя Комиссии его обязанности исполняет заместитель председателя Комиссии.

3.3. Секретарь Комиссии обеспечивает организационное сопровождение деятельности Комиссии, в том числе:

осуществляет прием и регистрацию заявлений поступающих;

осуществляет работу с заявлениями поступающих, поданными через Портал государственных и муниципальных услуг (функций) города (при наличии);

уведомляет членов Комиссии о месте и времени проведения заседаний Комиссии (не позднее, чем за 2 рабочих дня до даты заседания);

готовит материалы к заседаниям Комиссии;

ведет и подписывает протоколы заседаний Комиссии;

размещает на информационном стенде, а также на официальном сайте МУ СДЮСШОР № 2 в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» сведения о результатах индивидуального отбора, списки лиц, рекомендованных приемной комиссией для зачисления в школу;

выполняет иные поручения председателя Комиссии.

3.4. Члены Комиссии:

участвуют в заседаниях Комиссии;

принимают решения по вопросам, отнесенным к компетенции Комиссии.

## **4. Порядок проведения заседаний Комиссии.**

4.1. Заседание Комиссии считается правомочным, если на нем присутствует более половины ее членов.

4.2. На заседании Комиссии секретарь Комиссии кратко представляет информацию по каждому поступающему, после чего Комиссия приступает к обсуждению результатов общей физической и специальной физической подготовки, показанных поступающим.

4.3. По окончании обсуждения председатель Комиссии выносит предложение о зачислении поступающего в школу на голосование.

4.4. Решения принимаются простым большинством голосов от числа членов Комиссии, присутствующих на заседании, путем открытого голосования.

При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Комиссии является решающим.

4.5. Решения Комиссии оформляются протоколом.

4.6. Решения Комиссии могут быть обжалованы путем подачи апелляционной жалобы в апелляционную комиссию.

#### **5. Порядок приема заявлений для прохождения спортивной подготовки.**

5.1. Прием в МУ СДЮСШОР № 2 осуществляется по письменному заявлению поступающего, достигшего 14-летнего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего).

5.2. Прием заявлений осуществляется секретарем Комиссии в соответствии с графиком работы школы.

Заявление на этап начальной подготовки первого года подготовки может быть подано поступающим (законным представителем несовершеннолетнего поступающего) через Портал государственных и муниципальных услуг (функций) города в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при наличии).

5.3. В заявлении о приеме указываются следующие сведения:

наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;

фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

дата и место рождения поступающего;

фамилия, имя и отчество (при наличии) законного представителя несовершеннолетнего поступающего;

номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего;

адрес места жительства поступающего.

5.4. Помимо сведений, указанных в пункте 5.3 Порядка, в заявлении указываются согласие поступающего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего) на участие в процедуре индивидуального отбора и обработку персональных данных.

5.5. Одновременно с заявлением поступающим (законным представителем несовершеннолетнего поступающего) представляются следующие документы:

копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;

справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта, выданная не более чем за три месяца до даты подачи заявления;

копия полиса обязательного медицинского страхования (для поступающих на этап начальной подготовки);

классификационная книжка спортсмена (при наличии) для поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

5.6. Очередность рассмотрения заявления и документов, указанных в пункте 5.5 Порядка, осуществляется в порядке их поступления.

#### **6. Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора**

6.1. В случае несогласия с результатами индивидуального отбора поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право подать письменное апелляционное заявление (далее – апелляция).

Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой результатов индивидуального отбора.

6.2. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки общей физической и специальной физической подготовки поступающего.

6.3. Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.

6.4. Результат рассмотрения апелляции объявляется поступающему (законному представителю несовершеннолетнего поступающего) не позднее трех рабочих дней с момента вынесения решения.

#### ***7. Заключительные положения.***

Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) может сообщить о нарушении учреждением Порядка в контролирующие организации по телефонам, почтовому адресу, адресам электронной почты, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

**Приложение № 2**

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР МУ СДЮСШОР № 2  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ СДЮСШОР № 2  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Индивидуальный план на \_\_\_\_\_ год**

Фамилия, Имя, Отчество игрока \_\_\_\_\_  
*(фамилия, имя, отчество полностью, год рождения)*

Группа \_\_\_\_\_ года обучения

Число, месяц, год рождения \_\_\_\_\_ Рост \_\_\_\_\_ Вес \_\_\_\_\_ Игровое амплуа \_\_\_\_\_

Спортивный разряд \_\_\_\_\_ Стаж выступления в команде \_\_\_\_\_

Тренер \_\_\_\_\_

**Цель и основные задачи подготовки:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

**Задачи по технической подготовке:**

Общие (игровые) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

В нападении \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

В защите \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Задачи по тактической подготовке:

В нападении \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В защите \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Контрольные тесты и показатели:**

МЕСЯЦ	Высота выпрыгивания с места	Прыжок в длину с места	Челночный бег 40 сек.	Дистанционные броски сточек	Штрафные броски (до 2-го промаха)

**Результаты на соревнованиях:**

Количество игр	Количество атак корзины	БРОСКИ с ИГРЫ (% попаданий)				Количество подборов		Перехваты мяча	Результативные передачи
		дальние	средние	ближние	штрафные	СЦ	ЧЦ		

Тренер-преподаватель / \_\_\_\_\_ /  
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МУ СДЮСШОР № 2  
 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Правила техники безопасности  
 при осуществлении физкультурно-оздоровительных, тренировочных  
 и спортивно-массовых мероприятий**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

1.2. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого занимающегося с данными Правилами безопасности;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

1.3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя МУ СДЮСШОР № 2, в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

1.4. Вход в спортивный зал разрешается только с тренером в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

1.6. Тренировочный процесс, спортивные соревнования, физкультурно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

**2. Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия**

Тренер, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

2.1. На протяжении всего тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.

2.2. Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

2.3. Допускать к занятиям, только спортсменов, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.

2.4. Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

2.5. Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

2.6. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

2.7. Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

2.8. В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации Школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

2.9. Довести до сведения каждого занимающегося настоящие Правила техники безопасности.

### **3. Обязанности занимающихся.**

3.1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в, утвержденном руководителем МУ СДЮСШОР № 2, расписании.

3.2. Не оставлять без присмотра ценные вещи.

3.3. Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

3.4. Строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия.

3.5. Выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера.

3.6. Не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать игровую дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях.

3.7. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию.

3.8. В случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

3.9. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.