



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 2 г. Волгограда
(МБУ ДО СШОР № 2)

Принята
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СШОР № 2
Протокол № 1 от « 21 » 03 2023г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО СШОР № 2
Ю.А. Матвеев
« 21 » 03 2023г.

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

Волгоград, 2023

Содержание

Содержание		2
Раздел 1.	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.....	3
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
Раздел 2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5	Календарный план воспитательной работы	29
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	36
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	38
Раздел 3	Система контроля	47
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	51
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	52
Раздел 4	Рабочая программа по баскетболу	58
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	61
4.2	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	84
Раздел 5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	92
Раздел 6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	100
6.1	Материально-технические условия реализации Программы Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки	100
6.2	Кадровые условия реализации Программы	102
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	103
6.4	Список литературных источников.....	105

Баскетбол – не только самый увлекательный, но и самый совершенный из игровых видов спорта. Он предпочтительней всех других по динамике, разнообразию игровых ситуаций, зрелищности, эмоциональности восприятия.

Если хоккей с шайбой (как теперь любят говорить) это бой гладиаторов, то баскетбол скорее сродни театральному действу с неограниченным простором для тренерской режиссуры, исполнительского мастерства и декорационно-оформительских способностей организаторов матчей и турниров.

Баскетбол сегодня – самый гармонично развивающийся вид спорта. Он не зажат в тиски одной только интенсификации по принципу «атлетизм плюс скорость», как другие спортивные игры. В нем заложены богатейшие внутренние возможности для развития игрового мышления и совершенствования технических приемов.

В. Красков

*Академик Международной академии информатизации,
судья республиканской категории*

Раздел 1. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивной школе олимпийского резерва № 2 г. Волгограда (далее – МБУ ДО СШОР № 2) и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1006 и зарегистрированный Минюстом России 19.19.2022г. регистрационный № 71656 (далее – ФССП).

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

Рецензенты Программы:

1. И.В. Орлан – зав. Кафедрой теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «ВГАФК», к.п.н., доцент, профессор РАЕ.

2. А.Н. Болгов – доцент, к.п.н. кафедры теории и методики спортивных игр ФГБОУ ВО «ВГАФК».

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

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

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

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта
Баскетбол	0140002611Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Баскетбол	0140012611Я
Баскетбол 3 x 3	0140022611Я
Мини-баскетбол	0140032811Н

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

В основе Программы лежат основные научные, теоретические, методические положения, определяющие 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 положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, для которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

При разработке Программы:

для групп начальной подготовки учтена преимущественно обучающая направленность учебно-тренировочного процесса;

для групп учебно-тренировочного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности и постепенный рост доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации;

выраженный специализированный характер имеют *этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Специфика и отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Баскетбол»

Баскетбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в баскетболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии – оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки баскетболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия

ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям:

по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у баскетболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

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.

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 программы спортивной подготовки, 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.

Спортивная дисциплина «мини-баскетбол» отличается тем, что играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2х2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

В *спортивной дисциплине «баскетбол 3х3»* играют только на одно кольцо, поэтому размеры площадки (15м. х 11м.) здесь меньше, чем в баскетболе 5х5 (28м. х 15м.). В состав команды в баскетболе 3х3 входят четыре игрока – трое на площадке и один на замене. Матч длится 10 минут (без деления на четверти), либо до набора одной из команд 21 очка. В случае ничьи по итогам основного времени играется овертайм, в котором побеждает команда, которая первой наберет 2 очка. Одно из необычных отличий баскетбола 3х3 – отсутствие тренеров. То есть тренеры у команд есть, но им запрещено присутствовать на площадке или руководить своими подопечными с трибуны.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач; оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

В результате внедрения Программы 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 обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

повышения сохранности тренерско-преподавательского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;

возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «баскетбол»;

общие знания об антидопинговых правилах;

изучение основ безопасного поведения при занятиях баскетболом;

укрепление здоровья;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

изучение правил безопасного поведения при занятиях баскетболом и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах;

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «баскетбол»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья;

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «баскетбол»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья;

достижение результатов, соответствующих присвоению первого спортивного разряда не реже одного раза в два года;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получение уровня спортивной квалификации, необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

достижение результатов соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

Сохранение здоровья.

Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, при условии участия лица, проходящего спортивную подготовку, в официальных всероссийских и (или) официальных межрегиональных спортивных соревнованиях.

При планировании спортивных результатов необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое (командой/спортсменом) место на соревнованиях. Тренер-преподаватель определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер-преподаватель должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

стаж занятий, соревновательный опыт, соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта баскетбол;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Раздел 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

МБУ ДО СШОР № 2 обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся через организацию систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд Волгоградской области, Российской Федерации.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШОР №2: определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку;

проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа 60 минут;

составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп МБУ ДО СШОР № 2:

Формирует учебно-тренировочные группы по баскетболу и этапам спортивной подготовки;

Учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится МБУ ДО СШОР № 2 не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4

Для спортивной дисциплины «баскетбол 3 x 3»			
Этап начальной подготовки	2	8	15
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	18	4

2.2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Таблица № 2

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

Предельные тренировочные нагрузки.

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

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

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

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

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

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

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8-ми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по данной Программе при соблюдении следующих условий:

(на временной основе) в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Возможен перевод обучающихся из других организаций.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

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

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

планирование на основе четкого представления о конечном результате;

достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР № 2, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) на 52 недели на основании соответствующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

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

перспективное планирование, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла (4 года);

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной и итоговой аттестации лиц, проходящих спортивную подготовку, сдачи контрольных нормативов;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные

показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Необходимо отражать тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

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

планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;

плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

оптимальный возраст для достижения наивысших результатов

продолжительность подготовки для их достижения;

темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду

индивидуальные особенности спортсменов

условия проведения спортивных занятий и другие факторы

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

спортивно-технические показатели по этапам (годам)

планируются основные средства тренировки

объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок

количество соревнований

отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

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

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности от избирательных этапов подготовительного и соревновательного периодов.

последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих

факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения её компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

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

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

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

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

К документам текущего планирования относятся:

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

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

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

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

- увеличение суммарного годового объема работы;
- увеличение годового объема соревновательной нагрузки подготовки с учётом этапа спортивной подготовки (в часах);
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- сопряжённость всех видов подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счёт варьирования способов распределения объёма и интенсивности тренировочных нагрузок в микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- увеличение объёма технико-тактической работы, выполняемой в условиях;
- последовательное усложнение технико-тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от баскетболистов принятия решений

в ситуации неопределённости в соревновательных условиях;

последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очерёдность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;

использование различного рода технических средств и природных факторов.

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

Таблица № 3

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к Официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные УТМ					
2.1	УТМ по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18

2.2	Восстановительные УТМ	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3-х суток, но не более 2 раз в год
2.4	УТМ в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые УТМ	-	До 60 суток	

МБУ ДО СШОР № 2 формирует количественный состав обучающихся для участия в УТМ с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенный в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, *но не более 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе)*.

МБУ ДО СШОР № 2 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Таблица № 4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2	Специальная	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20

	физическая подготовка						
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Периоды подготовки (год подготовки)								
		1	2	1	2	3	4	5	весь период	весь период
		Максимальная недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (чел.)								
				15	15	12	12	12	12	12
1	Общая физическая подготовка	40	50	54	68	75	87	108	112	115
2	Специальная физическая подготовка	24	44	57	78	90	116	133	168	197
3	Техническая подготовка	70	87	100	124	125	145	166	112	115
4	Тактическая подготовка	23	36	67	82	100	116	133	187	228
5	Теоретическая подготовка	16	16	20	20	20	22	33	28	30
6	Психологическая подготовка	10	12	20	30	40	48	65	107	115
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	11	13	16	30	30	33	36	40
8	Инструкторская и судейская практика	6	10	12	16	30	30	33	36	40
9	Участие в спортивных соревнованиях	20	20	40	40	50	50	50	60	70
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	8	11	13	18	30	30	33	40	40
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий	8	15	20	28	34	54	45	50	50
	Общее количество часов в год:	234	312	416	520	624	728	832	936	1040

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
1 года/4,5 часа в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	4		4	4	3	3	3	40
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	3		3	2	2	2	2	24
3	Техническая подготовка	7	7	7	6	6	6		6	6	6	6	7	70
4	Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	2		2	2	2	2	2	23
5	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1		1	2	2	2	2	16
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1				1	1	1	9
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1							1	6
9	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2		2		2	2	2	20
10	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1					1	1	1	8
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							8						8
	Общее количество часов в год:	22	22	23	21	21	20	8	18	17	20	20	22	234

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
2 года/6 часов в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	5	5		5	4	5	5	5	50
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	44
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	7		8	8	8	8	8	87
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4				4	4	4	4	36
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1				2	2	2	2	16
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	2			1	1	1	1	12
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
9	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							15						15
	Общее количество часов в год:	28	28	28	27	29	23	15	19	28	29	29	29	312

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 1 года/8 часов в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	6	5		5	4	4	5	5	54
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5		7	5	5	5	5	57
3	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9		9	9	10	9	9	100
4	Тактическая подготовка	6	6	7	6	6	6		6	6	6	6	6	67
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	2	2	2				1	1	1	13
8	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2				1	1	1	12
9	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	1	1	1	2	2	2			1	1	1	1	13
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							20						20
	Общее количество часов в год:	36	36	38	39	40	39	20	27	33	36	36	36	416

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 2 года/10 часов в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6		8	6	6	6	6	68
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7		8	7	7	7	7	78
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11		12	11	11	12	12	124
4	Тактическая подготовка	7	7	8	8	8	8		8	7	7	7	7	82
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
6	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2					2	2	2	16
8	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2					2	2	2	16
9	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2			2	2	2	2	2	18
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							28						28
	Общее количество часов в год:	44	44	47	47	47	41	28	40	42	46	47	47	520

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 3 года/12 часов в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	6	7	7	7	7		7	7	7	7	7	75
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8		10	8	8	8	8	90
3	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11		12	12	12	12	11	125
4	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10			10	10	10	10	10	100
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	20
6	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4			4	4	4	4	4	40
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3		3		3	3	3	30
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3			3	3	3	3	3	30
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	50
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3		3		3	3	3	30
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							34						34
	Общее количество часов в год:	55	55	56	56	56	39	34	52	51	57	57	56	624

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 4 года/14 часов в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	7	8	8	8	8	8		8	8	8	8	8	87
2	Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	10	10		10	11	11	11	11	116
3	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13		15	13	13	13	13	145
4	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11		6	11	11	11	11	116
5	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
6	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4		5	5	5	5	4	48
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3		3		3	3	3	30
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5	50
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3		3		3	3	3	30
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							54						54
	Общее количество часов в год:	61	62	63	63	62	62	54	52	58	64	64	63	728

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 5 года/16 часов в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	8		10	10	10	10	10	108
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12		13	12	12	12	12	133
3	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15		16	15	15	15	15	166
4	Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12		13	12	12	12	12	133
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
6	Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6		5	6	6	6	6	65
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
9	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	5	5	6	6			5	5	5	5	50
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	33
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							45						45
	Общее количество часов в год:	71	71	72	72	73	71	45	69	72	72	72	72	832

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства
18 часов в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10		12	10	10	10	10	112
2	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15		18	15	15	15	15	168
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10		12	10	10	10	10	112
4	Тактическая подготовка	17	17	17	17	17	17		17	17	17	17	17	187
5	Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2		2	3	3	3	3	28
6	Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10		7	10	10	10	10	107
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	4	3		4	3	3	3	4	36
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	4	4		4	3	3	3	3	36
9	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	6	6	6	6		6	5	5	5	5	60
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	4		4		4	4	4	40
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							50						50
	Общее количество часов в год:	80	80	80	80	82	81	50	86	76	80	80	81	936

**Примерный годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства
20 часов в неделю**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10		15	10	10	10	10	115
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18		17	18	18	18	18	197
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10		15	10	10	10	10	115
4	Тактическая подготовка	21	21	21	21	21	21		18	21	21	21	21	228
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
6	Психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10		15	10	10	10	10	115
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40
8	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4			4	4	4	4	40
9	Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	7			7	7	7	7	70
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия	4	4	4	4	4	2		2	4	4	4	4	40
11	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам в т.ч. с использованием дистанционных технологий							50						50
	Общее количество часов в год:	91	91	91	91	91	89	50	82	91	91	91	91	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 15

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<p><i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p><i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на	<p><i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в 	В течение года

	формирование здорового образа жизни	проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (разработка положений, требований, регламентов, сценарий и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, круглые столы другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШОР № 2, реализующей Программу	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	<i>Участие в:</i> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ ДО СШОР № 2, реализующей Программу.	В течение года

4. Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	<p><i>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.
		В течение года

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

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).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия: - проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний. Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

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

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

на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;

на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;

на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача, а также лабораторные и биохимические ежегодные (2 раза в год) исследования спортсменов, начиная с тренировочного этапа (спортивного совершенствования).

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

создание у спортсменов общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления уровнем их работоспособности;

формирование у 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.

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

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Викторина «Ценности спорта, честная игра».	Сентябрь	Мероприятия проводятся на мете проведения тренировочных занятий, а также с использованием дистанционных технологий
	2. Весёлые старты «Играй честно - ты в ответе перед другом!».	1- 2 раза в год	
	3. Проведение анкетирования по вопросу общих сведений антидопинговых правил.	1-2 раза в год	
	4. Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА по теме: «Ценности чистого спорта» https://rusada.ru/	Ежегодно до сентября месяца	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Весёлые старты «Играй честно - ты в ответе перед другом!».	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде
	2. Беседы на тему: «Запрещенный список 2023».	1-2 раза в год	

	3. Проведение анкетирования по вопросу профилактики допинга в спорте.	1-2 раза в год	домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Беседа на тему: «Проверка лекарственных препаратов»; «Знакомство с международным стандартом»; «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил».	Апрель - май	
	5. Антидопинговая викторина.	1-2 раза в год	Предоставление отчета/сценарий/фотоотчет
	6. Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА по теме: «Антидопинговый курс» https://rusada.ru/	Ежегодно до сентября месяца	Обязательно предоставление сертификата.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Беседы на тему: «Запрещенный список 2023». «Проверка лекарственных препаратов»; «Знакомство с международным стандартом»; «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил».	Апрель - май	Мероприятия проводятся на мете проведения тренировочных занятий, а также с использованием дистанционных технологий.
	2. Антидопинговая викторина.	1-2 раза в год	
	3. Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА по теме: «Антидопинговый курс» https://rusada.ru/	Ежегодно до сентября месяца	Обязательно предоставление сертификата

План включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде бесед и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача.

Значительная часть отведенных учебных часов на практические занятия направлена на проведение разъяснительной работы по профилактике допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах ССМ и ВСМ.

Распределение учебного материала по годам обучения осуществляется тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами.

№ 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
Итого:		72	26	46

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО СШОР № 2 является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В течение всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства спортивных соревнований. В процессе учебно-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 учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
4. Получить представление об основах методики подготовки баскетболистов

Судейская практика

1. Овладеть принятой в баскетболе терминологией, жестикуляцией 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. Обучающиеся 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 этапы 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».

Таблица № 18

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по общей физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и 	Устанавливаются в соответствии с спецификой этапа и годом спортивной подготовки.

		приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований и иных мероприятий	Организация и проведение спортивных соревнований и иных мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований различного уровня	

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

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

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

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

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

Особую роль в *специальной психологической подготовке* играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игр соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий

выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В ходе специальной психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью

управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

стабильность выступлений на соревнованиях;

улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

уверенностью спортсмена в себе, своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

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

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

Предстартовая лихорадка – состояние сильного волнения: спортсмен суетится, делает все очень быстро, нервничает. Спортсмена в состоянии предстартовой лихорадки часто все вокруг раздражает, иногда возникает дрожь, с которой спортсмен не в состоянии справиться. Спортсмен в таком состоянии вряд ли сможет оптимально выполнять поставленные задачи и рассчитывать на высокий результат.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в соревновании. Степень волнения зависит от важности старта. Нередко даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно, особое внимание следует уделить упражнениям на растяжение, выполнять их следует без покачивания и рывков. Хорошую помощь могут оказать дыхательные упражнения.

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

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

результата состояние различно у всех спортсменов. Кому-то необходимо начинать подготовку за 12 часов, а кому-то достаточно и одного часа.

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

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются баскетболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

научить юных баскетболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

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

Задачей психологической подготовки является выработка устойчивости к эмоциональному стрессу. С этой целью рекомендуется использовать воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, ограничение деятельности ведущих анализаторов, лимитирование во времени и пространстве, ограничение или искажение информации, например, о противнике, тренировка на фоне утомления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

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

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

Итогом психологической подготовки должно быть состояние боевой готовности к старту соревнованиям, максимальная мобилизация спортсмена к достижению наилучшего результата, которая достигается путем формирования правильной мотивации и адекватного планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно, чтобы каждый спортсмен знал свой индивидуально-оптимальный уровень эмоционального возбуждения, а также умел входить в это состояние с помощью настройки.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

1. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного

занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

2. Психологические средства. Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Восстановительные средства на этапах многолетней спортивной подготовки

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
<p>Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Педагогические, медико-биологические</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. 2. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. 3. Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований. 4. Режим жизни и спортивной деятельности. 5. Условия для тренировки и отдыха. 6. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. 7. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, отдыха. 8. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. 9. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. 10. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. 11. Рациональное питание. 12. Гидропроцедуры. 13. Массаж. 14. Витаминизация.
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Педагогические</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. 2. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. 3. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. 4. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. 5. Режим жизни и спортивной деятельности. 6. Условия для тренировки и отдыха. 7. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. 8. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы и отдыха. 9. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. 10. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. 11. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов.

	Медико-биологические	<p>1. Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна.</p> <p>2. Массаж классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие.</p> <p>3. Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроakupunktura, ингаляции и другие.</p> <p>4. Фармакологические: БАД (витамины, минералы, адаптогены, антиоксиданты, иммуномодуляторы и другие).</p>
	Психологические	<p>1. Психотерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вербальные методы: самонастройка и другие; - аппаратные: акупунктура (электроakupunktura), электросон, электростимуляция и другие; - комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка.

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

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием 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.

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

Раздел 3. Система контроля

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

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

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли 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 обучающихся по этапам спортивной подготовки

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

Требования к знаниям и умениям обучающихся после первого года спортивной подготовки:

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

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

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

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

Должен знать: правила безопасности при занятиях баскетболом и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

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

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Должен знать: основные методы саморегуляции и самоконтроля; развитие баскетбола в России и за рубежом; физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена; официальные правила ФИБА.

Должен уметь: выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении; играть по правилам в баскетбол; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям обучающихся после шести, семи лет учебно-тренировочных занятий:

Должен знать: значение занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья; жесты судей спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после восьми-десяти лет учебно-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; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Требования к знаниям и умениям обучающихся после одиннадцати и более лет учебно-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 амплуа; игра в различных системах защиты, используемых в игровых ситуациях; уметь применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

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 учебно-тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов учебно-тренировочных занятий.

Задачи:

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам;

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

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 (витаминоизация, сауна, массаж, рациональное питание).

В педагогическом контроле применяются:

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

Метод объективной оценки – тренер-преподаватель 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 №№ 21, 22, 23, 24.

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

Таблица № 20

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШОР №2, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия

обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10м.	сек.	Не более		Не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Не менее		Не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см.	Не менее		Не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14м.	сек.	Не более		Не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не более	
			13	7
1.2	Челночный бег 3 x10м.	сек.	Не менее	
			9,0	9,4
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20м.	сек.	Не менее	
			10,0	10,7
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см.	Не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м.	сек.	Не более	
			65	70
2.4	Бег на 14м.	сек.	Не более	

			3,0	3,4
3. Уровень спортивной классификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица № 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.2	Челночный бег 3x10м.	сек.	Не более	
			7,2	8,0
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			215	180
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20м.	сек.	Не более	
			8,6	9,4
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см.	Не менее	
			39	34
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м.	сек.	Не более	
			60	65
2.4	Бег на 14 м.	сек.	Не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной классификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица № 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

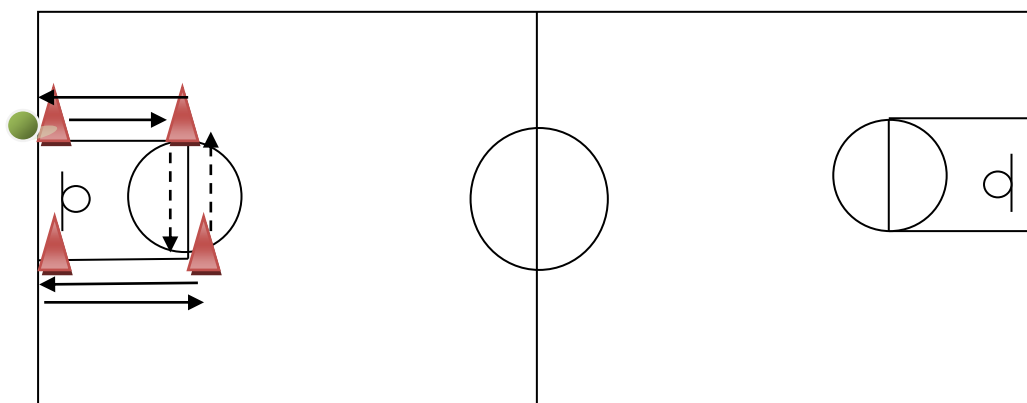
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег 30м.	сек.	Не более	
			4,7	5,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.3	Челночный бег 3x10м.	сек.	Не более	

			7,2	8,0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	Не менее	
			215	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	количество раз	Не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20м.	сек.	Не более	
			8,0	8,9
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см.	Не менее	
			49	45
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м.	сек.	Не более	
			55	60
3. Уровень спортивной классификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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.

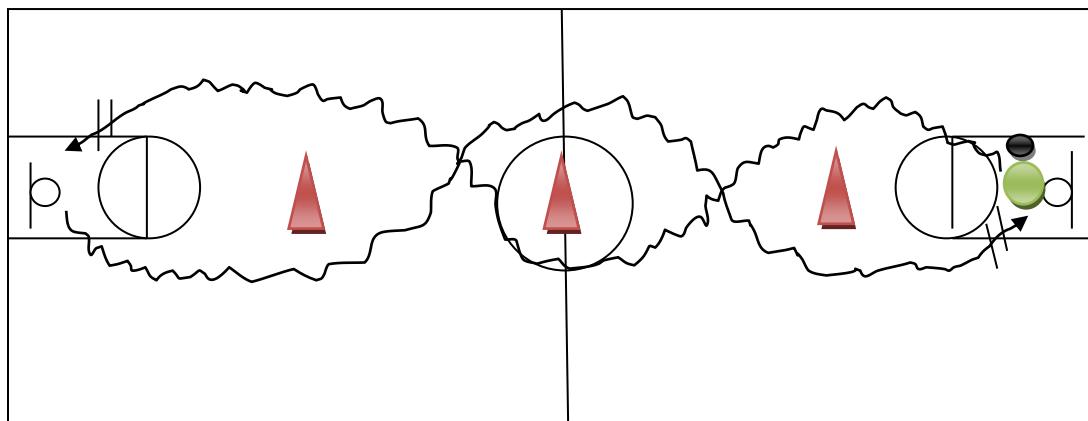
2. СКОРОСТНОЕ ВЕДЕНИЕ

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.

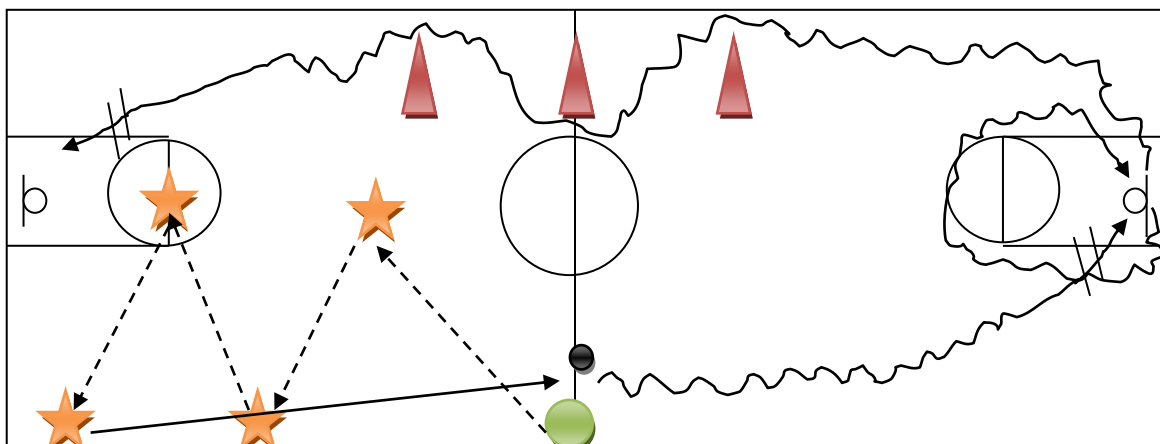
Инвентарь: 3 баскетбольные стойки, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

Общеметодические указания:

1. Для групп УТ(СС) 1-3 годов обучения – задание выполняется 4 дистанции (площадки, 4 броска).
 2. Для групп УТ(СС) 4-5 годов обучения и групп ССМ задание выполняется 6 дистанций (площадок, 6 бросков).
- 2. Для групп ВСМ** - задание выполняется 8 дистанций (площадок, 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. Подбрав 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 УТ(СС) 1- 2 годов обучения игрок выполняет броски с 5-ти указанных точек (чередую броски со средней и дальней дистанций) по два броска.

Для групп УТ(СС) 3-4 годов обучения игрок выполняет броски с 5-ти указанных точек (чередую броски со средней и дальней дистанций) по два броска в два круга.

Для групп УТ(СС) 5, 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.





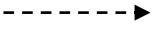

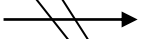
Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.

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

Примерные нормативные требования по технической подготовке

Этапы и годы спортивной подготовки	Перемещение (сек.)	Скоростное ведение (сек., попадания)		Комбинированное упражнение (сек./кол-во попаданий)		Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
		юноши	девушки	юноши	девушки		
УТ(СС) 1 года	11,5-12,2	47,0-56,5	59,5-69,5	33,5-40,9	34,5-45,9	40	40
УТ(СС) 2 года	11,0-11,7	46,5-55,5	57,5-67,5	30,5-36,9	31,5-40,9	40	40
УТ(СС) 3 года	10,8-11,5	46,0-54,0	54,5-64,5	27,5-33,9	30,5-35,9	45	50
УТ(СС) 4 года	10,7-11,4	45,4-53,7	51,5-61,5	26,5-31,9	29,5-32,9	50	60
УТ(СС) 5 года	10,7-11,4	45,0-53,5	49,5-59,5	25,5-30,9	28,5-31,9	50	70
ССМ	10,4-11,2	42,5-52,5	46,5-57,5	24,5-29,9	27,5-30,9	60	80
ВСМ	10,4-11,1	42,5-52,0	46,0-55,0	23,5-27,9	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 учебно-тренировочном этапе (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 4. Рабочая программа по баскетболу

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

Учебно-тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления учебно-тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

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

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

В учебно-тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

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

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;

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

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

Влияние физических качеств на результативность

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

Общие требования к организации тренировочного процесса

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

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 2 понимаются:

организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе Программы;

система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям баскетболом и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде спорта;

учебно-тренировочный процесс, под которым данной Программой понимается процесс осуществления учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;

соревновательный процесс, учитывающий организацию, проведение соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

педагогический процесс, под которым понимается процесс педагогического сопровождения Программы и направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта;

процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;

процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации Программы.

МБУ ДО СШОР № 2 формирует структуру организации и осуществляет планирование деятельности с учетом перечисленных выше компонентов системы спортивной подготовки.

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

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

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

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

Воздействие каждого последующего учебно-тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

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

4. *Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.* Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем её снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием, решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

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

5. *Цикличность тренировочного процесса.*

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

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

В процессе тренировки перед спортсменом стоят следующие основные задачи:

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

Решение поставленных задач достигается посредством:

выполнения подводящих упражнений;
 выполнения расчлененной и целостной техники элементов баскетбола;
 проведения соревновательных упражнений в облегченных и затрудненных условиях;
 введения в учебно-тренировочный процесс неспецифических двигательных упражнений (из других видов спорта);

планомерного развития и совершенствования физических качеств методами ОФП и СФП;

систематической тренировки психики;
 выполнения тактических упражнений;
 подготовки и участия в соревнованиях;
 проведения теоретических занятий;
 организации восстановительных мероприятий;
 организации массовых спортивных мероприятий;
 организации спортивно-оздоровительных лагерей;
 постоянного воспитательного воздействия на спортсмена со стороны тренера-преподавателя.

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

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

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

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

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

**Программный материал для практических занятий
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Год спортивной подготовки									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Прыжок толчком двух ноги	+	+								
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 встрече в 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		+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
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)			+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча со зрит. контролем	+	+							+
Ведение мяча без зрит. контроля			+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча по кругам	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка 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 использованием нескольких приемов подряд				+	+	+	+	+	+
Броски в корзину 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		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица № 8

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Год спортивной подготовки									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	весь период	весь период	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Выход для получения мяча	+	+								
Выход для отвлечения мяча	+	+								
Розыгрыш мяча		+	+	+						

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

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 ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

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

Броски мяча по кольцу изученными способами с сопротивлением защитника. Бросок мяча снизу двумя руками после прохода по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком). Броски изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Ближние броски левой рукой от плеча под углом к щиту. Броски мяча в прыжке одной рукой сверху. Добивание в мишень на стене. Добивание привязанного мяча. Добивание мяча одной рукой после броска. Штрафные броски с переходом от одной корзины к другой. Сочетание приемов. Ловля низко летящего мяча – ведение – остановка - бросок в прыжке - добивание одной рукой. Обманные движения. Финт на бросок-финт на передачу-бросок.

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

Техника защиты

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

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

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

Действия с мячом.

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

Групповые действия

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

Командные действия.

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

Тактика защиты (индивидуальные действия)

1. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны.
2. Выбор позиции для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.
3. Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.

4. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.
5. Выбор расстояния до нападающего с мячом при угрозе атаки корзины.

Групповые действия

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

Командные действия

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

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

Техника владения мячом. Подбрасывание двух мячей вверх и ловля их с поворотом на 180°. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад в движении. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнеру (в движениях по кругу и при построении парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передача одной

рукой снизу-назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Передача мяча на скорость и внезапность. Передача мяча 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 двухшаговой 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 предшествующих соревнованиях.

Программный материал для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

Техника передвижения. Сочетание остановок с поворотами и прыжками. Сочетание остановок с ведением и передачами мяча. Выполнение обманных движений без мяча центровым игроком. Эстафеты, способствующие совершенствованию способов передвижения в нападении. Передвижение при выборе позиций для овладения мячом и атаки корзины. Передвижения, остановки, повороты в различных сочетаниях с акцентом на быстроту выполнения.

Техника владения мячом. Жонглирование двумя мячами (каждый мяч ловить и подбрасывать двумя руками сбоку от себя попеременно: один справа, другой слева).

Передачи мяча в движении в парах, в тройках на максимальной скорости передвижения вдоль площадки с сокращением количества передач. Упражнения в передачах мяча игроку, выходящему на свободное место. Передача двух мячей в стену. Скрытые передачи игрокам, выходящим для атаки корзины. Подбор мяча, брошенного в щит и первая передача для уходящего "в отрыв". Передача мяча 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 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 центровому игроку и крайнему нападающему. Ведение

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

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

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

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

Техника передвижений защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Техника передвижений защитника при получении мяча центральным игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту).

Совершенствование активных приемов индивидуального противодействия игроку в момент передачи, ведения, броска. Ловля высокого мяча после отскока от щита или кольца. Сочетание способов передвижения в защите с техническими приемами.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения (индивидуальные действия)

Действия без мяча.

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

Действия с мячом.

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

Групповые действия

Применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной, смешанной систем защиты и системы личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций.

Выбор места, момента и способа взаимодействия с партнерами в зависимости от выполняемых игровых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач.

Командные действия

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

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия

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

Групповые действия

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

Командные действия

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

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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

Программный материал для занимающихся 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 центральному игроку. Отбивание мяча при передаче центральному игроку. Противодействия защитника при смене позиции центральным 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 разновременное, 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 (сжатие). 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 удлинённым 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 подготовки:

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 (спортивной специализации) групп 1 и 2 годов подготовки:

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 (спортивной специализации) групп 3 - 5 годов подготовки:

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.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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 № 25*.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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

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

	движения			Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписан 7ие учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по баскетболу	≈ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для баскетбола, подготовка к

				эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	≈ 1200	<i>В течение года</i>	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по баскетболу.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической

				подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных

				средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<i>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</i>	≈ 600		
	Физические, патриотические, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.

	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>Май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>В переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>

Раздел 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются МБУ ДО СШОР № 2 при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

Каждый большой годичный цикл может содержать 3-5 макроциклов, которые завершаются соревнованиями, в том числе и в период каникул, и подразделяются на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

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

Данный период делится на 3 взаимосвязанных этапа:

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

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

3. *Задачами предсоревновательного этапа* являются воспитание специальной соревновательной выносливости и достижение оптимального уровня игровой подготовленности. Главная цель – моделирование соревновательного режима.

Соревновательный период время участия команды в соревнованиях от первой до последней игры.

Основные задачи периода это - достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды и стабильность ее выступления.

В переходный период необходимо сохранить уровень тренированности до начала нового цикла тренировки.

Периоды подготовки состоят из мезоциклов: втягивающих (плавный рост интенсивности нагрузок) продолжительность до 10 дней, базовых: развивающих (постепенное увеличение нагрузки) и поддерживающих (рост тренировочных нагрузок приостановлен), ударных (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), подводящих (для устранения выявленных изъянов и моделирования предстоящих соревнований),

соревновательных (участие в соревнованиях), восстановительных (снижение тренировочной нагрузки после соревнований и использование средств восстановления).

Примерное моделирование периодов тренировочного процесса в годичном цикле

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

Условные обозначения:

Этапы:

ОП – общеподготовительный; СП – специальноподготовительный;

П – предсоревновательный; С – соревновательный.

Мезоциклы:

ВТ – вытягивающий; БР – базовый развивающий; БП – базовый поддерживающий;

П – предсоревновательный (моделирующий); С – соревновательный;

В – восстановительный.

Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства.

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

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

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

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

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

Опасными факторами при занятиях баскетболом являются:

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

химические (пыль).

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

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

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

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

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

химические (пыль).

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

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

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

Администрация МБУ ДО СШОР № 2 вправе привлечь к ответственности обучающихся, допустивших невыполнение или нарушение требований техники безопасности, в соответствии с локальным актом учреждения.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Все занимающиеся перед началом тренировочных занятий по баскетболу обязаны надеть спортивную форму и соответствующую спортивную обувь.

Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность установки и крепления имеющегося в зале спортивного оборудования. Убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

Во время занятий обучающиеся обязаны:

соблюдать правила игры в баскетбол и игровую дисциплину.

неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера-преподавателя;

при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;

выполнять упражнения на тренажерах в присутствии работника, проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;

работать только на том тренажере, который указан работником, проводящим занятия в тренажерном зале;

при выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности;

перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

проходить медицинский осмотр два раза в год в Государственном учреждении здравоохранения «Волгоградском областном клиническом Центре восстановительной медицины и реабилитации № 1», врачебно-физкультурном диспансере Ворошиловского района и Красноармейского районов г. Волгограда;

перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;

выполнять только те упражнения, которые определены тренером-преподавателем;

уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися;

бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

Обучающимся запрещается:

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю.

С разрешения тренера-преподавателя пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

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

ПРАВИЛА ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ 3 x 3

«Развитие баскетбола 3x3 (уличного баскетбола) во всем мире и в России открывает новые возможности для участия. Если вы игрок, вы найдете здесь интересный формат соревнований.

Если вы видите себя организатором, вы можете воспользоваться преимуществами данной дисциплины. Если вы зритель, энергия игры не оставит вас равнодушным.

Российская Федерация Баскетбола ждет вас на всех площадках страны на наших соревнованиях!»

Андрей Кириленко

Статья 1. Площадка и мяч

Игра проводится на баскетбольной площадке 3х3 с одной корзиной. Стандартная игровая площадка 3х3 имеет размеры 15 м. (ширина) x 11м. (длина). На площадке 3х3 располагаются элементы площадки для классического баскетбола, включая линию штрафного броска (4.225 м. от проекции центра кольца на площадку), дугу – линию двухочковых бросков (6.75 м. от проекции центра кольца на площадку) и «полукруг под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения» (1.25 м. от проекции центра кольца на площадку). В качестве площадки 3х3 также может использоваться половина площадки для классического баскетбола.

Игры по всем категориям проводятся официальным мячом 3х3.

Примечание: на массовом уровне в 3х3 можно играть везде; площадка размечается (если размечается) исходя из имеющегося пространства.

Статья 2. Команды

Каждая команда должна состоять из 4-х игроков (3-х игроков на площадке и 1-го запасного игрока).

Примечание: тренер не может присутствовать на площадке; не допускается удаленное влияние тренера на игру с трибуны.

Статья 3. Судейская бригада

Судейская бригада состоит из 1-го или 2-х судей, а также секретарей и секундометристов.

Статья 4. Начало игры

4.1. Обе команды разминаются перед игрой одновременно.

4.2. Команда, которая первой будет владеть мячом, определяется подбрасыванием монеты. Команда, определенная подбрасыванием монеты, выбирает владение мячом в начале игры, либо в начале возможного овертайма.

4.3. Игра должна начинаться при 3-х игроках в команде на площадке.

*Примечание: статьи 4.3. и 6.4. относятся только к официальным турнирам 3х3*ФИБА (не обязательны для массовых турниров).*

**Официальные турниры 3х3 ФИБА – это олимпийские турниры, чемпионаты мира 3х3 (включая U18), чемпионаты мировых зон (включая U18), Мировой тур 3х3 и Матчи всех звезд 3х3.*

Статья 5. Начисление очков

5.1. За мяч, заброшенный изнутри дуги, начисляется 1 очко.

5.2. За мяч, заброшенный из-за дуги, начисляется 2 очка.

5.3. За мяч, заброшенный штрафным броском, начисляется 1 очко.

Статья 6. Время игры/Определение победителя

6.1. Основное время игры – один период длительностью 10 минут. Игровые часы останавливаются, когда мяч мертвый, и при штрафных бросках. Отсчет времени возобновляется, когда обмен мячом завершен (как только мяч оказывается в руках игрока атакующей команды).

6.2. Однако команда, первой набравшая 21 очко или больше, выигрывает игру, если это происходит до окончания основного времени игры. Это правило действует только в основное время игры (не в овертайме).

6.3. Если по окончании основного времени игры счет ничейный, играется овертайм. Перед началом овертайма – перерыв длительностью 1 минута. Команда, которая первой набирает 2 очка в овертайме, выигрывает игру.

6.4. Команда проигрывает «лишением права», если во время начала игры по расписанию на площадке нет 3-х ее игроков, готовых играть. В этом случае результат матча записывается как w-0 или 0-w (w – победа).

6.5. Команда проигрывает «из-за нехватки игроков», если она покидает площадку до окончания игры или все игроки команды травмированы и/или дисквалифицированы. В этом случае выигравшая команда выбирает фиксацию набранных ею очков или победу «лишением права»; проигравшей команде в любом случае фиксируется 0 очков.

6.6. Команда, проигравшая «лишением права» в результате намеренной неявки или отказа выйти на игру, дисквалифицируется из турнира.

Примечание: если игровых часов нет в наличии, игра проводится с «грязным» временем (без остановок часов во всех или некоторых ситуациях, описанных в п. 6.1.); длительность и порядок отсчета времени игры, а также лимит счета определяет организатор; ФИБА рекомендует устанавливать лимит счета в зависимости от времени игры (10 минут/10 очков; 15 минут/15 очков; 21 минута/ 21 очко).

Статья 7. Фолы/штрафные броски

7.1. Команда оказывается в ситуации «штрафных командных фолов», когда она совершает 6 фолов. Игрок не удаляется из игры, за какое бы то ни было количество персональных фолов, кроме ситуаций, описанных в статье 15.

7.2. За фол в процессе броска, совершенный внутри дуги, предоставляется 1 штрафной бросок. За фол в процессе броска, совершенный из-за дуги, предоставляется 2 штрафных броска.

7.3. Если фол совершен в процессе броска, который удачен, предоставляется 1 дополнительный штрафной бросок.

7.4. 7-й, 8-й и 9-й командные фолы наказываются 2-мя штрафными бросками. 10-й и каждый последующий командный фол наказываются 2-мя штрафными бросками с сохранением владения мячом за командой, исполнившей эти броски. Данное правило применяется и для фолов, описанных в пунктах 7.2. и 7.3.; если бросок удачен, мяч засчитывается плюс назначается наказание с учетом количества командных фолов в соответствии с пунктом 7.4.

7.5. Все технические фолы всегда наказываются 1 штрафным броском и владением, неспортивные фолы – 2-мя штрафными бросками и владением. После технического или неспортивного фола игра продолжается «чеком» за вершиной дуги.

Примечание: фолы в нападении не наказываются штрафными бросками.

Статья 8. Как играют мячом

8.1. После каждого заброшенного мяча с игры или результативного штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом исполняющей штрафной бросок командой):

- игрок команды, пропустившей мяч, возобновляет игру ведением или передачей мяча прямо из-под корзины (не из-за пределов площадки) в любое место площадки за дугой;
- команда, забросившая мяч, не имеет права мешать игроку с мячом, который находится в области «полукруга под корзиной, в котором не фиксируются фолы столкновения».

8.2. После каждого неудачного броска с игры или штрафного броска (за исключением случаев сохранения владения мячом):

- если подбор берет команда, выполнившая штрафной бросок, она может продолжить атаковать, не выводя мяч за дугу;
- если подбор берет команда, не выполнявшая штрафной бросок, она должна вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

8.3. После своего перехвата или блок-шота команда должны вывести мяч за дугу (передачей или ведением).

8.4. Владение мячом, предоставляемое любой команде после ситуации мертвого мяча, начинается с «чека» (обмена мячом между игроками защищающейся и атакующей команд) за вершиной дуги.

8.5. Игрок считается находящимся за дугой, когда ни одна его нога не находится внутри дуги и не касается дуги.

8.6. В ситуации спорного мяча владение мячом получает защищавшаяся команда.

Статья 9. Пассивная атака

9.1. Пассивная атака (без попытки забросить мяч) является нарушением.

9.2. Если площадка оборудована счетчиком времени на атаку, команда должна совершить бросок в течение 12 секунд. Счетчик запускается, как только мяч оказывается в руках нападающего после «чека» (см. 8.4.) или под корзиной после заброшенного мяча.

9.3. Если после того, как мяч выведен за дугу, игрок нападающей команды выполняет дриблинг внутри дуги спиной или боком к корзине более 5-ти секунд, это считается нарушением.

Примечание: если площадка не оборудована счетчиком времени на атаку и команда не пытается атаковать корзину, судья предупреждает ее отсчетом последних 5-ти секунд времени на атаку.

Статья 10. Замены

10.1. Замены могут производиться любой командой, когда мяч становится мертвым, до того, как будет совершен «чек» или штрафной бросок. Запасной может войти в игру после того, как партнер покинул площадку и коснулся его. Замена может производиться только за линией, противоположной лицевой, и не требует никаких согласований с судьями, секретарем или секундометристом.

Статья 11. Тайм-ауты

11.1. Каждой команде может быть предоставлен один тайм-аут. Любой игрок может затребовать тайм-аут, когда мяч мертвый.

11.2. В случае ТВ-трансляции организатор имеет право назначить 2 телевизионных тайм-аута при первой ситуации мертвого мяча после того, как игровые часы показывают 6:59 и 3:59 соответственно.

11.3. Длительность любого тайм-аута – 30 секунд.

Примечание: в ситуации после заброшенного мяча (п. 8.1.) мяч, оставаясь в пределах площадки, не считается мертвым, тайм-ауты и замены в этой ситуации не могут быть затребованы.

Статья 12. Процедура подачи протеста

12.1. Если команда считает, что ее права были ущемлены решением представителей судейской бригады или каким-либо событием, произошедшим в течение игры, она может действовать следующим образом:

12.1.1. Игрок этой команды должен подписать протокол сразу после окончания игры, прежде чем протокол подпишет судья.

12.1.2. В течение 30-ти минут команда должна представить письменное объяснение ситуации, а также гарантийную сумму 200 долларов США спортивному директору турнира. Если протест будет удовлетворен, гарантийная сумма будет возвращена команде.

12.1.3. Видеозапись может использоваться только для определения:

- был ли бросок в конце игры выполнен до истечения игрового времени;
- был ли бросок в конце игры 1-очковым или 2-хочковым.

Статья 13. Классификация команд

13.1. Следующее правило используется для классификации команд, как в группах, так и в турнире в целом. В случае равенства команд после первого шага следует перейти к следующему, и так далее.

13.1.1. Большое количество побед (или соотношение победы/игры в случае неравного количества игр при классификации команд из разных групп).

13.1.2. Результаты личных встреч вовлеченных команд (учитываются только победы/поражения, применяется только для классификации внутри группы).

13.1.3. Большое количество набранных очков (без учета очков, начисленных за победу, но не поражение, «лишением права»).

13.2. Если у команд после применения этих критериев по-прежнему равенство, выше классифицируется команда с более высоким посевом (см. статья 14).

13.3. Классификация в турах (где туры – это серия связанных турниров) рассчитывается для знаменателя тура, т.е. либо для игроков (если игроки могут создавать новые команды в каждом турнире), либо для команд (если игроки привязаны к одной команде в течение всего тура).

13.4. Порядок критериев для классификации в туре:

13.4.1. Место в финальном турнире тура, или – если он еще не состоялся – место (по суммарным рейтинговым очкам в туре) среди уже известных участников финального турнира тура;

13.4.2. Суммарные рейтинговые очки, набранные по итогам всех турниров в рамках тура;

13.4.3. Далее применяются критерии из вышестоящих подпунктов 1,2 и 3;

13.4.4. Если турнир проходит в рамках тура, для классификации команд в случае их равенства после применения вышестоящих подпунктов 1,2 и 3 вместо посева (статья 14) применяется положение команд в туре на момент начала турнира.

Примечание: положение команд в туре рассчитывается для всех команд, участвующих в туре независимо от того, участвуют они в наступающем турнире или нет.

Статья 14. Правила посева

14.1. Посев команд перед турниром производится в соответствии с командным рейтингом (суммарным количеством рейтинговых очков 3-х лучших игроков команды в рейтинговой системе 3x3 ФИБА на момент начала турнира). В случае равенства командных рейтинговых очков посев производится случайным образом.

Примечание: в соревнованиях сборных команд посев производится на основании рейтинга федераций 3x3.

Статья 15. Дисквалификация

15.1. Игрок, совершивший два неспортивных фолоа (не касается технических фолов), дисквалифицируется из игры судьями и может дисквалифицироваться из турнира организатором. Помимо этого, организатор может дисквалифицировать из турнира любого игрока, причастного к актам насилия, словесной и физической агрессии, неспортивному влиянию на результаты игр, нарушениям Антидопинговых правил ФИБА (Книга 4 Внутреннего регламента ФИБА) или любым другим нарушениям Кодекса этики ФИБА (Книга 1, глава II Внутреннего регламента ФИБА).

15.2. Организатор также может дисквалифицировать из турнира всю команду, если другие ее члены своими действиями (или бездействием) внесли вклад в вышеупомянутое поведение.

15.3. Дисквалификация по данной статье никак не влияет на право ФИБА налагать дисциплинарные санкции в соответствии с нормативно-правовой базой турнира, положениями и условиями 3x3planet.com и Внутренним регламентом ФИБА.

Статья 16. Адаптация для категории U12

16.1. Для категории U12 рекомендуются следующие адаптации правил:

16.1.1. Кольцо может быть опущено до высоты 2.60м., если это возможно;

16.1.2. Команда, которая первой забрасывает мяч в овертайме, выигрывает;

16.1.3. Счетчик времени на атаку не используется; если команда не пытается атаковать корзину, судья предупреждает ее отсчетом последних 5-ти секунд времени на атаку;

16.1.4. Лимит командных фолов не применяется; следовательно, после фолов игра продолжается «чеком», за исключением фолов при броске, технических и неспортивных;

16.1.5. Тайм-ауты не предоставляются.

Примечание: варианты, предлагаемые примечанием к статье 6, применяются для категории U12 по усмотрению организаторов.

Раздел 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5кг.	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	4
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте и	штук	4

	иглами		
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
21	Мяч баскетбольный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1	Мяч баскетбольный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксп-ции (лет)	Кол-во	Срок эксп-ции (лет)	Кол-во	Срок эксп-ции (лет)	Кол-во	Срок эксп-ции (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

6	Майка	штук	на обучаю щегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на обучаю щегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопног о сустава (голеностоп-ник)	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенники)	комплект	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястног о сустава (напульсник)	комплект	на обучаю щегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучаю щегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 21.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 21.01.2021, регистрационный № 62203); профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519); профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической

работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

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

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

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

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

Каждой спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов 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 учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают мастер-классы – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке высококвалифицированных игроков-баскетболистов. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами-преподавателями на основе многолетнего труда и

полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких 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 учебно-тренировочных занятий в спортивной школе имеется следующее техническое оснащение:

1. Баскетбольные щиты с кольцами и сетками
2. Баскетбольные мячи (№ 3, 5, 6) в зависимости от возраста обучающихся
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

6.4. Список литературных источников Библиографический список

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

25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.– 314с.
26. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова, 2001.
27. Портнов Ю. М., Полиевский С.А., Альмадант А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). – М.: ФОН, 1996.
28. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004. – 863с.
29. Поэтапное развитие игрока. М.: PressPass, 2020. 216 с. ISBN978-5-6044361-7-2.
30. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
31. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю. Д. елезняка, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
32. Тактика баскетбола. М.: PressPass, 2021. ISBN 978-5-6045981-1-5
33. Шерстюк А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, Омск, 2005. – 60с.
34. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А. Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

Список официальных сайтов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»

https://basketball-training.org.ua/	Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»
https://www.youtube.com/channel/UCbKmTWnDZTs14lhsvGWR_Tg	Академия баскетбола DAbasket – YouTube
https://mosbasket.ru/training	Баскетбольная Федерация города Москвы
http://slamdunk.ru	Единая лига ВТБ
http://issuu.com/basketm	Журнал НАШБАКЕТ
http://minibasket.comintern.ru	Клуб МИНИБАКЕТ
https://www.youtube.com/c/videokesbasket/videos	KES BASKET. Тренерские семинары
http://www.fiba.com	Международная Федерация Баскетбола
http://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта Российской Федерации
http://olympsport.org	Олимпийские игры
http://vlgsdushor2.narod.ru/	Официальный сайт МБУ СШОР № 2
http://www.russiabasket.ru/	Российская Федерация Баскетбола
https://russiabasket.ru/downloadbooks	Российская Федерация Баскетбола. Новинки учебно-методической литературы
http://www.rusada.ru/	РУСАДА
http://spo.1september.ru/	Спорт в школе
https://referypro.ru	ReferyPro/Изучение правил баскетбола

Тренеры-преподаватели МБУ СШОР № 2 успешно применяют в своей практической деятельности технологию видео-тренингового контроля спортивной подготовки, как средство обучения и закрепления технических элементов игры в баскетбол.

Актуальность технологии и ее новизна для системы подготовки высококвалифицированных баскетболистов определяется ее направленностью на создание заинтересованного самоконтроля для 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 и занимающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также широко используется интернет-сайты для просмотра игр online.

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.