****

Департамент по социальным вопросам администрации города Ишима

|  |
| --- |
| СОДЕРЖАНИЕ |
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
 | 5 |
| 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
 | 9 |
| 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол | 10 |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол | 12 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол | 15 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы | 16 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 20 |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки | 21 |
| 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 22 |
| 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 23 |
| 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 25 |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки | 26 |
| 2.11. Структура годичного цикла | 26 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 31 |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 32 |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 37 |
| 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов | 38 |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 40 |
| 3.5. Программный материал для практических занятий | 42 |
| 3.5.1. Общая физическая подготовка | 42 |
| 3.5.2. Специально-физическая подготовка | 44 |
| 3.5.3. Техническая подготовка | 46 |
| 3.5.4. Тактическая подготовка | 50 |
| 3.5.5. Теоретическая подготовка | 52 |
| 3.5.6. Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 53 |
| 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки | 56 |
| 3.7. Планы восстановительных средств | 59 |
| 3.8. Планы антидопинговых мероприятий | 61 |
| 3.9. Планы инструкторской и судейской практики | 63 |
| 4. Система контроля и зачётные требования | 65 |
| 4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол | 66 |
| 4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки | 67 |
| 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля  | 69 |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 76 |
| 5. Перечень информационного обеспечения | 81 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ: |  |
| Приложение 1. Учебный план учебно-тренировочных занятий спортивных групп по баскетболу | 84 |
| Приложение 2. Годовой учебный план начальной подготовки 1 год обучения (6 часов) | 84 |
| Приложение 3. Годовой учебный план начальной подготовки 2 год обучения (8 часов) | 85 |
| Приложение 4. Годовой учебный план начальной подготовки 3 год обучения (8 часов) | 85 |
| Приложение 5. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения (10 часов) | 86 |
| Приложение 6. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год обучения (12 часов) | 87 |
| Приложение 7. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения (14 часов) | 87 |
| Приложение 8. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения (16 часов) | 88 |
| Приложение 9. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 год обучения (18 часов) | 88 |
| Приложение 10. Календарный план мероприятий на учебный год | 89 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, 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.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок, передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Основная цельреализации программы осуществление подготовки спортсменов,которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие достижения на всеросийской, международной арене.

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

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

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

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

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

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

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

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

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки 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 соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В результате внедрения программы спортивной подготовки 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 качества обучения, воспитания, развития;
* повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд РФ;
* повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
* повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
* возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Многолетний процесс подготовки баскетболиста делится на этапы:

* этап начальной подготовки 3 года
* тренировочный этап(этап спортивной специализации) 5 лет

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол МАУ «Спортивная школа г. Ишим» в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «Баскетбол» содержит следующие разделы: нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, календарный план спортивных мероприятий.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Программа спортивной подготовки МАУ «Спортивная школа г. Ишим» разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее — ФССП). В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих, законодательных, программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

* Федеральный закон от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ (ред. 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 (ред. 23.07.2014) «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
* законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.
* Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.

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.

Основа подготовки спортивного резерва состоит в том, чтобы юные баскетболисты по уровню физической, технико-тактической, интегральной, психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали потенциальными возможностями для достижения, в перспективе, целей системы подготовки баскетболистов высших разрядов.

Цель системы подготовки связана с конечным результатом: для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки.

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

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

На практике спортивная подготовка представляет из себя единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки Учреждения устанавливаются следующие этапы:

* этап начальной подготовки;
* тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва.

На каждом этапе решаются задачи:

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

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

Формирование групп Учреждения на этапах подготовки:

* Начальной подготовки (НП) – на него зачисляются учащиеся учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.
* Тренировочный этап (СС) – группы этапа комплектуются из числа одарённых и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и или выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

В таблице 1 представлены стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления детей в группы и наполняемости групп на каждом тренировочном этапе, даны максимальные объемы тренировочной нагрузки по годам обучения и их соотношение по разделам спортивной подготовки.

Таблица 1

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 15 - 25 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 12 - 20 |

**2.2.** **Соотношение** **объёмов** **тренировочного** **процесса** **по** **видам** **подготовки** **на** **этапах** **спортивной** **подготовки**

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса разделов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (%)

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общаяфизическаяподготовка (%) | 28 - 30 | 25 - 28 | 18 - 20 | 8 - 12 |
| Специальнаяфизическаяподготовка (%) | 9 - 11 | 10 - 12 | 10 - 14 | 12 - 14 |
| ТехническаяПодготовка (%) | 20 - 22 | 22 - 23 | 23 - 24 | 24 - 25 |
| Тактическая,теоретическая,психологическаяподготовка,медико-восстановительныемероприятия (%) | 12 - 15 | 15 - 20 | 22 - 25 | 25 - 30 |
| Технико-тактическая(интегральная)Подготовка (%) | 12 - 15 | 10 - 14 | 8 - 10 | 8 - 10 |
| Участие всоревнованиях,тренерская исудейскаяпрактика(%) | 8 - 12 | 10 - 12 | 10 - 14 | 13 -15 |

На протяжении всего периода обучения в Учреждении баскетболисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

* постепенный переход от обучения приёмам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей,
* планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и расширения сферы взаимодействий с партнёрами,
* переход от общих средств к наиболее специализированным для баскетболиста,
* увеличение доли соревновательных упражнений в процессе подготовки,
* увеличение объёма тренировочных нагрузок,
* повышение интенсивности занятий и, следовательно, применение восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Тренерско-преподавательский состав Учреждения в практике своей работы руководствуется выполнением следующих задач.

Задачи на этапе начальной подготовки:

* Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
* Формирование стойкого интереса к занятиям.
* Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
* Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
* Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.
* Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Общие задачи тренировочного этапа:

* Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
* Совершенствование специальной физической подготовленности.
* Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
* Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
* Индивидуализация подготовки.
* Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
* Овладение основами тактики командных действий.
* Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить ещё на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации (1-2-йгодыдлядевушек,1-3-йгодыдляюношей):

* Воспитание физических качеств быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
* Обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
* Обучение тактическим действиям и их совершенствование в игре, когда баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии, но чёткой специализации по амплуа ещё нет.
* Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве Учреждения, города.

Задачи углублённой специализации (3-5-й годы для девушек, 4-5-й годы для юношей):

* Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
* Обучение приёмам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
* Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
* Специализация по амплуа. Совершенствование приёмов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.
* Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий). Учебный план учебно-тренировочных занятий представлен в приложении 1.

**2.3.** **Планируемые** **показатели** **соревновательной** **деятельности.**

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно прогнозировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. Ниже приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
| Видсоревнований(игр) | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 1 - 3 | 1 - 3 | 3 - 5 | 3 - 5 |
| Отборочные |  |  | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20 - 25 | 40 - 50 | 50 - 60 |

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

Режимы тренировочной работы в Учреждении строятся в тренировочных группах в соответствии с этапами, циклами спортивной подготовки и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, а также составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки не более одного года. Если они и дальше не выполняют требования, то переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

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

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

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии или прекращении занятий по собственной инициативе.

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

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

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 - 12 | 12 - 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 6 | 6 - 7 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 - 624 | 624 - 936 |
| Общее количество тренировок в год | 182 | 208 | 234 - 286 | 310 - 364 |

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

Таблица 5

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сборов |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | до 14 дней | - | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4  | Тренировочные сборы в каникулярный период | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5 | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в область физической культуры и спорта | до 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

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

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

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

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

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетбола. Минимальный возраст для зачисления в группу на этап начальной подготовки составляет 8 лет.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Различают соревновательную нагрузку и нагрузку соревновательных игр. При соревновательной нагрузке контролю подлежит количество соревнований и стартов, в которых принимал участие спортсмен на различных этапах подготовки. При контроле за нагрузкой соревновательного упражнения учитываются ее физические и физиологические показатели.

Соревновательная нагрузка измеряется количеством соревнований в каждом из этапов тренировки. При этом соревнования становятся важной формой подготовки спортсмена.

Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой. Длительность удержания спортивной формы может быть сделана по значениям трех критериев:

* результатам официальных соревнований;
* результатам контрольных соревнований;
* данным тестирования в стандартных условиях.

Многолетний процесс подготовки спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивной специализации.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов. Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

**2.8.** **Минимальные** **требования** **к** **экипировке,** **спортивному** **инвентарю** **и** **оборудованию**

Уровень бюджетной гарантированности обеспечения спортсменов, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с Федеральным законом с учетом этапов спортивной подготовки осуществляется в соответствии с таблицами 6, 7, 8.

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование и спортивный инвентарь |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 10 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 11 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 14 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 15 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 17 | Скакалка | штук | 24 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 20 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 21 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

Таблица 7

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

|  |
| --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | срок эксплуатации (месяцев) | количество | срок эксплуатации (месяцев) |
| 1 | Мяч баскетбольный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 |

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**2.11.** **Структура** **годичного** **цикла** **(название** **и** **продолжительность** **периодов,** **этапов,** **мезоциклов)**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и основным структурным блокам планирования. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, используют три уровня структуры тренировки: микро, мезо и макро - структуры.

Микро-структура – структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезо-структура – это структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макро-структура – это структура больших тренировочных циклов, в том числе полугодичных, годичных и многолетних.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. В рамках перспективного планирования, тренеры в спортивной школе распределяют свою работу на 1 соревновательный сезон, продолжительность которого 1 год, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель (мезоциклы) и, конечно, на каждое тренировочное занятие (микроцикл). 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. Соотношение мезо- и микроциклов выстраивается в соответствии с планом основных соревновательных стартов и, поставленных тренером, задач.

В большинстве случаев микроцикл длится неделю. Однако его продолжительность может быть и иной: минимум - два дня, а максимум - 14 дней. Не может быть, одной структуры микроциклов, пригодной для всех случаев спортивной практики. Построение режима нагрузок и отдыха в микроцикле, при котором происходит повышение функциональных возможностей, техники движений, силы, быстроты и других физических качеств, характерно для развивающих микроциклов. В них чаще всего возможны два варианта чередования занятий и отдыха:

* когда очередное занятие в микроцикле приходится на фазу суперкомпенсации, т.е. проходит на фоне повышенной работоспособности как отставленного эффекта предыдущего занятия;
* когда занятие проводится на фоне значительного недостаточного восстановления работоспособности после предыдущего.

При построении предсоревновательных микроциклов структура тренировочного процесса у спортсменов строится на основе ритмического чередования двух типов микроциклов: «специализированных» и «контрастных». Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в пред соревновательных – задачи физичкой подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программам, режиму соревнований, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований.

Макро циклы определяют построение тренировочного процесса в течение года. Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла – это объективная закономерность развития спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

* превышающий уровень своего прежнего рекорда;
* близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны учебные планы учебно-тренировочных занятий на каждый учебный год (приложения 2-9).

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте не менее 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие заключение о состоянии здоровья от специалистов приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 613н от 09.08.2010г., выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Тренировочный этап(ТЭ) формируется на конкурсной основе из занимающихся возрасте от 11 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки) по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Условия обучения:

* тренировочные занятия начинаются в соответствии с планом работы тренировочной группы, проводятся по учебным планам, рассчитанным на 52 недели
* перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета на основании, представленных тренером, протоколов контрольно-переводных нормативов и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики
* Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению тренерского совета спортивной школы.

Программа составлена для каждого этапа подготовки с учетом его специфики и возрастных, морфофункциональных особенностей спортсменов. Программный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена. На тренировочном этапе планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому период подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы решением администрации спортшколы и тренерского состава. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией школы по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

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

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

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

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

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

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

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

В таблице 9 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 9

Сенситивные (благоприятные) период развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,физические качества | Возраст, лет |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Длина тела (рост) |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  | + | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

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

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

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

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

Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

* неправильная общая организация тренировочного процесса;
* методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
* нарушение баскетболистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
* неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки баскетболистов;
* неблагоприятные санитарно-гигиенические условия,
* неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий. К неправильной организации тренировочных занятий относится:
* проведение тренировочных занятий с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;
* проведение занятий без тренера-преподавателя;
* неправильная организация направления движения баскетболистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

* наличие врожденных и хронических заболеваний; - состояние утомления и переутомления;
* изменение функционального состояния организма баскетболистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

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

Требования безопасности перед началом занятий:

* надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.
* войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.
* проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).
* пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.
* все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

Требования безопасности во время занятий:

* строго соблюдать дисциплину;
* не выполнять упражнений без заданий тренера;
* во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
* по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
* перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

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

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

Вовремя броска занимающийся должен: выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером; при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

Не рекомендуется:

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

Во время игры занимающийся должен:

* следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
* избегать столкновений;
* по свистку прекращать игровые действия. *Нельзя:*
* толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам, хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
* широко расставлять ноги и выставлять локти;
* во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
* спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

* при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
* при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения;
* при получении занимающимися травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требование безопасности по окончании занятий:

* убрать в отведенное место спортинвентарь;
* вывести занимающихся из зала (тренер выходит последним);
* принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
* обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

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

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

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

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

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

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным по программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки 52 недели.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

* ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
* ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), тренерская (инструкторская) и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

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

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

* планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
* планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
* многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
* планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
* планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
* в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики, опираться на передовой опыт практики;
* документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ г. Ишима только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Медицинский контроль за спортсменами осуществляется врачом спортивной медицины детской поликлиники. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете поликлиники. Обследование проходит по графику (два раза в год). К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

* антропометрические обследования, динамометрия;
* осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, отоларинголог, педиатр (по показаниям);
* спирография;
* функциональные пробы (Руфье, Штанге);
* электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
* клинический анализ крови;
* клинический анализ мочи;
* биохимический анализ крови (по показаниям);
* ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов, эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

* обучение;
* помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
* воспитание;
* помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
* психодиагностика – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
* психопрофилактика – помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избежания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;
* психокоррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;
* психологическое просвещение – помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;
* психологическое консультирование – помощь спортсмену в анализе решения;
* психологические тренинги – специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;
* психологическая подготовка – использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

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

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

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

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

В данной программе приводится годовой учебный план по каждому году обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год. (Приложения 2-9.)

**3.5.1.Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. 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 движения строя.

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

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

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание 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 выполнятся с короткой и длинной скакалкой, гантелями, 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 набивными мячами. Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м 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. Выполнения 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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, волейбол, 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 снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

**3.5.2.Специально-физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. 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 50м). 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 черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, 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, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, 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. Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в 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 м.

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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

**3.5.3.Техническая подготовка**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки баскетболистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства баскетболиста. Высокая техническая подготовленность позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных баскетболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря, средств, срочной информации.

Таблица 10

Техническая подготвка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1. год
 | 2-3 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Прыжок толчком двух ног | + | + |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком одной ноги | + | + |  |  |  |  |  |
| Остановка прыжком |  | + | + |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами |  | + | + |  |  |  |  |
| Повороты вперед | + | + |  |  |  |  |  |
| Повороты назад | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками на месте | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте |  | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  | + | + | + | + |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  | + | + | + | + | + |  |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя рукам от плеча (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя рукам от груди (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя рукам снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача двумя руками с места | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача двумя руками в движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача двумя руками в прыжке |  | + | + |  |  |  |  |
| Передача двумя руками (встречные) |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача двумя руками (поступательные) |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  | + | + | + |  |  |
| Передача 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 зрительным контролем | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча без зрительного контроля |  | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по зигзагам |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  |  | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов |  |  |  | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками сверху | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  |  | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  |  | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  |  | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой дальние |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой средние |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой ближние |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту |  | + | + | + | + | + | + |

**3.5.4. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил баскетбола; изучение современной отечественной и зарубежной тактики баскетбола; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико-тактических действий.

Таблица 11

Тактика нападения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | 2-3 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Выход для получения мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Выход для отвлечения мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Розыгрыш мяча |  | + | + | + |  |  |  |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + | + |  |  |  |  |
| Заслон |  | + | + | + | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + | + | + |
| Пересечение |  | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  |  | + | + | + | + | + |
| Тройка |  |  | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  |  | + | + | + | + |
| Скрестный выход |  | + | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  |  | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  |  | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  | + | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  |  | + | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в численном меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + |

Таблица 12

Тактика защиты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап |
| 1 год | 2-3 года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Противодействие получению мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Противодействие выходу на свободное место | + | + |  |  |  |  |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + | + |  |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + |  |
| Переключение |  | + | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  |  | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча |  |  | + | + | + | + | + |
| Против тройки |  |  |  | + | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  |  | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  | + | + | + | + | + | + |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  | + | + | + | + |
| Против наведения на двух  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система личной защиты |  | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  | + | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  | + | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  | + | + |
| Игра в большинстве |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + |

* + 1. **Теоретическая подготовка**

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка направлена на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями. Она осуществляется в процессе подготовки спортсменов. План теоретической подготовки представлен в Таблице 13

 Таблица 13

Учебный план по теоретической подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап обучения | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации |
| п/п | Темы | 1 год | 2-3 года | 1-2 года | 3-5 лет |
| 1 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | + | + | + | + |
| 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | + | + | + | + |
| 3 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | + | + | + | + |
| 4 | Общая характеристика спортивной подготовки |  | + | + | + |
| 5 | Основы тактики игры и тактическая подготовка |  | + | + | + |
| 6 | Основы техники игры и техническая подготовка | + | + | + | + |
| 7 | Официальные правила ФИБА |  |  |  | + |
| 8 | Планирование и контроль подготовки |  | + | + | + |
| 9 | Правила по баскетболу |  |  | + | + |
| 10 | Правила по мини-баскетболу |  | + |  | + |
| 11 | Профилактика травматизма в спорте | + | + | + | + |
| 12 | Состояние и развитие баскетбола в России | + | + | + | + |
| 13 | Спортивные соревнования | + | + | + | + |
| 14 | Установка на игру и разбор результатов игры |  | + | + | + |
| 15 | Физическая культура и спорт в России | + | + | + | + |
| 16 | Физические качества и физическая подготовка | + | + | + | + |

**3.5.6.Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

В тренировке выделяют следующие разделы (стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного виде спорта.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

* соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
* специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия.

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их.

Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки.

Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время. Тренировка-это управляемый процесс, а потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

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

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психическая (психологическая) подготовка направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в баскетболе. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований.

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

* общая психологическая подготовка,
* специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
* психологическая защита в конкретном 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 осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

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

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

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 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.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

* состояние боевой готовности;
* предстартовая лихорадка;
* предстартовая апатия;
* состояние самоуспокоенности.

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

* спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
* применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение;
* увеличить общую продолжительность разминки;
* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
* в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова;
* большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

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

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

**3.7. План применения восстановительных средств.**

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

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

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

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

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

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

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (гидромассаж, душ-Шарко), ванны, сауна, бассейн, 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.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. Реализуются они в течение всего периода спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

**3.8. План антидопинговых мероприятий**

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использования запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом (таблица 14). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Учреждения и положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Всемирный Антидопинговый Кодекс;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
* Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица 14

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
| 1 | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | лекции, беседы, индивидуальные консультации | октябрь-ноябрь, в течение года |
| 2 | Ознакомление спортсменов с правилами и обязанностями спортсменов (согласно антидопинговому кодексу) | сентябрь-октябрь |
| 3 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения | сентябрь-октябрь, в течении года по запросу тренера и администрации |
| 4 | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | в течение года |
| 5 | Контроль знания антидопинговых правил | опросы | апрель-май |

**3.9. План инструкторской и судейской практики.**

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Тренерская (инструкторская) и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

По судейству и тренерской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

* Составить положение о проведении соревнований по баскетболу.
* Знать правила и уметь заполнять протокола.
* Знать и уметь выполнять обязанности оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска.
* Участвовать в судействе учебных игр.
* Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
* Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
* Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

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

Учащиеся тренировочных групп 1,2 года обучения осваивают навыки работы судейского столика (оператора табло, оператора времени, оператора отсчета времени для броска), учащиеся тренировочных групп 3,4,5 г.об., – навыки судейства в поле, проведения соревнований.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

* текущей оценки усвоения изучаемого материала;
* оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
* выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

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

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

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

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол представлены в таблице 15.

Таблица 15

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Физические качества и телосложение |  | Уровень влияния |
|  |
|  |  |  |
| Скоростные способности |  | 3 |
|  |  |  |
| Мышечная сила |  | 2 |
|  |  |  |
| Вестибулярная устойчивость |  | 3 |
|  |  |  |
| Выносливость |  | 2 |
|  |  |  |
| Гибкость |  | 1 |
|  |  |  |
| Координационные способности |  | 3 |
|  |  |  |
| Телосложение |  | 3 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Основными критериями и результатами реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

Длительность периода 3 года.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Длительность периода 5 лет.

Требования к знаниям и умениям занимающихся по этапам подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 1 года обучения:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

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

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 2 года обучения:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

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

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 3 года обучения:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

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 и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 4,5 годов занятий:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

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 и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 6,7 годов занятий:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

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 и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после 8 года занятий:

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

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 и др. в соответствии с планом спортивной подготовки.

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

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

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

Различают следующие виды контроля:

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

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная и соревновательная подготовка; время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Комплекс контрольных испытаний для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблицах 16, 17

Таблица 16

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

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

Таблица 17

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

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

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

Перевод на следующий год обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями. Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах 18, 19, 20, 21, 22, 23.

Таблица 18

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 2 года обучения

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

Таблица 19

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 3 года обучения

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

Таблица 20

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2 года обучения

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

Таблица 21

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3 года обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м (не более 3,9 с) | Бег на 20 м (не более 4,2 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,8 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 195 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 37 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 180 м) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 04 с) | Бег 600 м (не более 2 мин 20 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Таблица 22

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения

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

Таблица 23

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 года обучения

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

Комплексы контрольных упражнений для обязательной технической программы

1 упражнение:

Комбинированные упражнения 1;2;3;4 – набивные мячи, I – стойка.

Движение между мячами левым и правым боком, рывок к мячу на центральной линии;

* Ведение броском;
* Ведение с обводкой зоны штрафного броска – бросок;
* Обводка стоек – бросок.

Оценивается время выполнения упражнения.

Для тренировочных групп: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек.

2 упражнение:

Броски с точек – 4 х10 бросков с различных точек в установленный лимит времени для тренировочных групп: 5,5 мин.

Подсчитывается процент попадания: для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%.

Бросающий игрок сам подбирает мяч. Броски с точек выполняются в строгой

Последовательности.

3 упражнение:

Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

Для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%.

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов

Этап начальной подготовки

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт – групповой.

Методические указания по организации тестирования

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

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

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

Методы и организация медико-биологического обследования

При любой форме тренировочной 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.

Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

Программа комплексного тестирования состоит из ряда блоков:

1. Оценка субъективного статуса осуществлялась по 10-бальной системе (продолжительность и качество ночного сна (ч.), качество засыпания вечером и пробуждения утром, нервозность, спортивная форма, аппетит), фиксировались жалобы спортсмена. Избыточные психофизические перегрузки вне тренировок (учёба, быт, личная жизнь) провоцируют развитие патологических процессов.

Самооценка функционального состояния совместно с получаемыми данными объективного исследования дают возможность правильно оценить состояние спортсмена, выявить патогенетические механизмы развития патологических и предпатологических состояний. Такая корректировка объективных данных весьма важна при оценке явления диссимуляции у спортсменов.

2. Лабораторный контроль (определению основных прямых циркуляторных показателей, КФК, лактата, ЛДГ, мочевины и др.).

3. Антропометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки).

4. Анализ ЭКГ. Наличие патологических изменений, особенностей ЭКГ у спортсменов оценивается до и после физической нагрузки.

По результатам исследования выносится заключение о функциональной готовности спортсмена к выполнению спортивных нагрузок.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация, углубленный медицинский осмотр проводится один раз в год для групп начальной подготовки, два раза в год для тренировочных групп,

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.(приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 613н от 09.08.2010)

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**
2. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
3. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
4. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
	1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
	2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
	3. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
	4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
	5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
	6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
	7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
	8. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
	9. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2000.
	10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. - 224 с.
	11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
	12. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. Наук / А.М. Грошев. – Малаховка, 2005. - 23 с.
	13. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с. и Закон города Москвы от 15 июля 2009 года №27 «О физической культуре и спорте в городе Москве».
	14. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт – М.: ФиС, 1982.
	15. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
	16. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
	17. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте - М.: ФиС, 1978.
	18. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
	19. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012
	20. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
	21. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена – М.: ФиС, 1979.
	22. Нестеровский Д.И. Баскетбол "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004.
	23. Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997
	24. Приказ Министерства России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
	25. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
	26. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
	27. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.
	28. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.
	29. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
	30. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
	31. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
	32. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012
	33. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
	34. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
	35. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.
	36. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
	37. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
	38. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012

 Интернет ресурсы.

1. http://www.basket.ru
2. http://www.sports.ru
3. http://www.slamdunk.ru
4. http://www.world-sport.org
5. http://www.consultant.ru
6. http://www.minsport.gov.ru
7. http://www.sport.mos.ru

Приложение 1. Учебный план тренировочных занятий спортивных групп по баскетболу

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1 год | 2-3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Общая физическая подготовка  | 87 | 104 | 94 | 112 | 58 | 67 | 75 |
| Специальная физическая подготовка  | 28 | 42 | 73 | 87 | 102 | 116 | 131 |
| Техническая подготовка  | 65 | 91 | 120 | 143 | 175 | 200 | 225 |
| Тактическая, теоретическая,Психологическая подготовка,медико-восстановительные мероприятия  | 47 | 79 | 114 | 137 | 218 | 250 | 280 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка  | 47 | 58 | 52 | 62 | 73 | 83 | 94 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 38 | 42 | 67 | 83 | 102 | 116 | 131 |
| Всего часов за 52 недели | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 |

Приложение 2. Годовой учебный план начальной подготовки 1 год обучения (6 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 87 | 6 | 3 | 6 | 13 | 6 | 6 | 6 | 6 | 12 | 12 | 3 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 28 | - | - | - | - | 7 | 7 | 7 | 7 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 65 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия | 47 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 47 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 38 | 4 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 4 |
| ИТОГО | 312 | 24 | 26 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

Приложение 3. Годовой учебный план начальной подготовки 2 год обучения (8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 104 | 8 | 6 | 2 | 7 | 9 | 7 | 10 | 9 | 15 | 14 | 6 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 42 | - | - | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 91 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия | 79 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 58 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 42 | 6 | 10 | 9 | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 7 |
| ИТОГО | 416 | 32 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 36 | 34 | 34 | 34 | 36 |

Приложение 4. Годовой учебный план начальной подготовки 3 год обучения (8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 104 | 8 | 6 | 2 | 7 | 9 | 7 | 10 | 9 | 15 | 14 | 6 | 11 |
| Специальная физическая подготовка | 42 | - | - | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 91 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия | 79 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 58 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 42 | 6 | 10 | 9 | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 7 |
| ИТОГО | 416 | 32 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 36 | 34 | 34 | 34 | 36 |

Приложение 5. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 год обучения (10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 94 | 8 | 4 | 6 | 7 | 5 | 3 | 4 | 4 | 19 | 19 | 6 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 73 | - | - | - | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 120 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия | 114 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 52 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 67 | 9 | 15 | 15 | - | - | 2 | - | - | - | - | 15 | 11 |
| ИТОГО | 520 | 40 | 42 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 42 | 44 | 44 |

Приложение 6. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 год обучения (12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 112 | 7 | 7 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 22 | 23 | 6 | 10 |
| Специальная физическая подготовка | 87 | - | - | - | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 143 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия | 137 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 12 | 11 | 11 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 62 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 83 | 15 | 18 | 18 | - | - | - | - | - | - | - | 18 | 14 |
| ИТОГО | 624 | 50 | 52 | 54 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |

Приложение 7. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 год обучения (14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 58 | 3 | - | - | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 20 | 20 | - | 2 |
| Специальная физическая подготовка | 102 | - | - | - | 20 | 20 | 20 | 21 | 21 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 175 | 13 | 12 | 16 | 14 | 14 | 16 | 14 | 14 | 16 | 16 | 14 | 16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия | 218 | 18 | 18 | 18 | 18 | 19 | 18 | 19 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 73 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 102 | 18 | 22 | 22 | - | - | - | - | - | - | - | 22 | 18 |
| ИТОГО | 728 | 58 | 58 | 62 | 60 | 63 | 62 | 63 | 62 | 60 | 60 | 60 | 60 |

Приложение 8. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 год обучения (16 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 67 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 4 |
| Специальная физическая подготовка | 116 | - | - | - | 23 | 23 | 23 | 24 | 23 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 200 | 16 | 15 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия | 250 | 21 | 19 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 83 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 116 | 20 | 25 | 26 | - | - | - | - | - | - | - | 25 | 20 |
| ИТОГО | 832 | 67 | 69 | 72 | 69 | 70 | 69 | 70 | 69 | 69 | 69 | 70 | 69 |

Приложение 9. Годовой учебный план тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 год обучения (18 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Всего часов | М е с я ц ы |
| I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | XII |
| Общая физическая подготовка | 75 | 7 | 2 | 2 | 2 | - | 3 | 1 | 2 | 26 | 24 | - | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 131 | - | - | - | 26 | 27 | 26 | 26 | 26 | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 225 | 19 | 18 | 17 | 19 | 19 | 18 | 19 | 19 | 20 | 21 | 17 | 19 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка медико-восстановительные мероприятия | 280 | 23 | 21 | 23 | 23 | 24 | 23 | 24 | 23 | 24 | 25 | 23 | 24 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 94 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 131 | 20 | 30 | 30 | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 21 |
| ИТОГО | 936 | 76 | 78 | 80 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 |