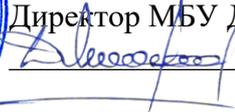


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО СШОР № 7
Протокол № 20
от 11 мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 35 «о»
от 11 мая 2023 г.
Директор МБУ ДО СШОР № 7
 Д.В. Михайлов

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«баскетбол»

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивное ориентирование», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1006)

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)– 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Программу разработали:

Тимергалина Гульфина Рамиловна – заместитель директора по спортивной работе

Михайлова Елена Викторовна – инструктор-методист

Феофанов Александр Алексеевич – инструктор-методист

Судакова Светлана Владимировна– тренер-преподаватель

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевод на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	7
1.2. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	8
1.3. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	9
1.4. Режим тренировочной работы	10
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	12
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	13
1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	18
1.10. Индивидуальная спортивная подготовка	18
1.11. Структура годичного цикла	19
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	22
2.1. Организационно методические указания	22
2.1.1. Организация тренировочного процесса в спортивной школе	22
2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков	24
2.1.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	27
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	27
2.3. Планирование спортивных результатов	28
2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	28
2.5. Программный материал	30
2.5.1. Этап начальной подготовки	30
2.5.2. Тренировочный этап (1-2 год обучения)	35
2.5.3. Тренировочный этап (3-5 лет обучения)	38
2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	41
2.6. Психологическая подготовка	43
2.7. Восстановительные средства и мероприятия	45
2.8. Антидопинговые мероприятия	46
2.9. Инструкторская и судейская практика	47
III. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	49
ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО_ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	53
IV ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	55

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) разработана на основе действующего Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – баскетболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (ЭНП), для тренировочного этапа (ТЭ), этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ). Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки баскетболистов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку баскетболистов, входящих в состав сборных команд Уфы, Республики Башкортостан и Российской Федерации.

1.1. Характеристика вида спорта баскетбол.

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

В соответствии с Всероссийским реестром вида спорта баскетбол включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я

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

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой 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 объема 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.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

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

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Таким образом, целью многолетней спортивной подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата на этапе высшего спортивного мастерства.

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 (Приложение 1)..

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

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

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Целесообразно напомнить, что тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию с соответствующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и контрольно – переводных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

1.4. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники баскетбола;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий баскетболом.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- укрепление здоровья спортсменов;
- освоение и совершенствование техники и тактики по виду спорта баскетбол;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов;
 - дальнейшее совершенствование психологических качеств.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1.5. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы*.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 134 «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный №42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

Нормативная часть программы содержит:

- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол». (Таблица 1);
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Таблица 2);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (Таблица 3);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности;
- минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Таблица 1

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, 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	Наполняемость групп
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	Не устанавливается
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	18	4

Рассматривая подготовку баскетболиста как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;

- систему соревнований;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки баскетболиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Таблица 2

1.2 Соотношения видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
Теоретическая подготовка, (%)	7-10	5-7	5-7	3-5	2-3	2-3
Тактическая подготовка (%)	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22	20-22
Психологическая подготовка (%)	6-8	6-8	8-10	8-10	12-14	12-14
Интегральная подготовка (%)	8 - 10	10 - 12	16-18	18-20	22-24	22-24

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (тренировочные, контрольные, основные).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации спортсмена на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Таблица 3

1.3 Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	20	20	40	50	60	70
Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	15	20	15	20

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

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

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

1.4. Режим тренировочной работы

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Спортивный год начинается 1 сентября.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (не менее 39 недель в условиях школы и не более 13 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха, тренировочных мероприятиях и спортивно-оздоровительных лагерей).

План спортивной подготовки (на 52 недели) по виду спорта баскетбол представлен в Приложении 2.

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.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отделения спортсмена, обучения в школах и других учреждениях.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, может быть сокращен при условии выполнения минимальных требований данной программы по выполнению показателей по общефизической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

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

На *этап начальной подготовки* зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься баскетболом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие индивидуальный отбор.

На *тренировочном этапе* формируются группы из здоровых и практически здоровых спортсменов, получивших медицинский допуск в ГБУ «Республиканском врачебно – физкультурном диспансере» г. Уфе и прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, имеющие стойкую мотивацию к занятиям баскетболом и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке.

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск в ГБУ «Республиканском врачебно – физкультурном диспансере» г. Уфе, выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке и имеющие первый спортивный разряд.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов по общефизической и специально-физической подготовке.

На *этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены, прошедшие все этапы спортивной подготовки, имеющие медицинский допуск в ГБУ «Республиканском врачебно – физкультурном диспансере» г. Уфе, выполнившие нормативы по общефизической и специально-физической подготовке и имеющие первый спортивный разряд.

Начальный отбор, направленный на выявление детей, обладающих потенциалом и способностями к успешному овладению навыками баскетбола. Как и в любом другом виде спорта, в баскетболе есть физические качества, уровень развития которых значительно влияет на успешность в данном виде спорта.

Таблица 4

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкости	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 5

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936	1248

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования в рамках программы ТО (текущее обследование). Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. В игровых видах спорта при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту. Для контроля за функциональным состоянием баскетболистов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с., с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице 6 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

**Направленность тренировочных нагрузок
с учетом основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробная-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость – сила)

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$.

Таблица 7

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы баскетболиста, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Соревновательные игры предназначены для выявления технической готовности баскетболистов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того чтобы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Решение задач подготовки спортсмена по баскетболу требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание, фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы, т.е. медико-восстановительные мероприятия.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, восстановительного центра;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 №613н «Об утверждении Порядка оказания первой медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный №18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п.п.	наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг.	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина, с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4

16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
Для спортивной дисциплины : «баскетбол 3х3»			
21	Мяч баскетбольный	штук	24

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п.п.	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	Пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	шт	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	шт	На занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	шт	На занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	На занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	шт	На занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1

9	Сумка спортивная	шт	На занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	На занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	футболка	шт	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	шт	На занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Шорты спортивные	шт	На занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	шт	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств, выделенных учреждению на выполнение муниципального задания на оказания услуг по спортивной подготовки, либо средств от иной приносящей доход деятельности;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется на безвозмездной основе, на базе клинического врачебно-физкультурного диспансера.

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

В основу комплектования тренировочных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп:

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки. Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора учреждения. В отдельных случаях баскетболисты стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение тренировочного года.

1.10. Индивидуальная спортивная подготовка

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается настолько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетании и соотношении позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов. Необходимо постепенно, последовательно подводить спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства на каждого спортсмена разрабатывается индивидуальный план спортивной подготовки, в зависимости от его функциональной и физической подготовленности, а также с учетом запланированной ему соревновательной деятельности.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.11. Структура годичного цикла

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами баскетбола: передача и ведения мяча, и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов.

Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. 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. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и специально-подготовительные средства.

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. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах.

Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобственно трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий. В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, 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, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы контроля и зачетных требований, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.1. Организационно-методические указания

2.1.1. Организация тренировочного процесса в спортивной школе

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа спортивной школы планируется в следующих формах: общий годовой план, тематический рабочий план группы, на месяц план каждого занятия.

Исходя из цели, занятия баскетболистов могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *занятий* сводится к усвоению нового материала. На *тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* направлены на повышение эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных баскетболистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. Они особенно полезны и необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у баскетболистов соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от перечисленных факторов и этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При *групповой форме* проведения занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменам при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* спортсмены получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство и индивидуальный подход к каждому спортсмену.

Одной из форм тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых – специальная физическая, техническая, тактическая подготовка баскетболистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация спортсменов: построение в шеренгу, сообщение задач тренировки и т.д. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка спортсменов к основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Таблица 12

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебный	учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	40	30	25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	70	80	90	110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	120	120	120	120

В процессе подготовки квалифицированных юных спортсменов вместо подготовительной части проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей – «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки – повысить общую работоспособность спортсмена усилением главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки – подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия. Общая продолжительность разминки – не менее 25 -30 мин.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 мин до старта и состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

Последовательность применения упражнений различной направленности должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно силовыми и скоростно-силовыми). Ее продолжительность – 80-90 мин.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части занятия – 8-10 мин.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия зависит от года обучения, возраста, квалификации баскетболистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

2.1.2. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Возрастная морфология изучает изменение строения тела в связи с возрастом и функциональную обусловленность строения тела на разных этапах индивидуального развития (онтогенеза). Одной из актуальных задач возрастной морфологии служит выяснение отличий роста и развития детей разных соматотипов (типов конституций). Эти данные, особенно результаты длительных (так называемых продольных) наблюдений за ростом и развитием детей и их родителей возрастная морфология использует для прогноза сроков наступления полового созревания, потенции роста тела в длину и развития двигательных качеств, что приобретает особую важность в юношеском спорте.

Возрастная периодизация. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

Таблица 13

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)
Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)

В данном временном промежутке границы возрастных периодов у женщин смещены на более ранние сроки, чем у мужчин.

При выделении отдельных возрастных периодов учитываются морфологические критерии биологического возраста.

Биологический возраст ребенка определяется степенью приближенности организма в целом, а также его органов и систем к так называемому дефинитивному состоянию, возникающему при достижении организмом зрелости.

Среди морфологических показателей биологического возраста выделяют признаки общего (интегральные) и местного (локальные) значения. Интегральные признаки характеризуют биологический возраст с учетом размеров тела, особенностей окостенения скелета («костный возраст») и прорезывания зубов («зубной возраст»), а также вторичных половых признаков (возраст полового созревания). Локальные признаки характеризуют биологический возраст отдельной системы органов, отдельного органа или его компонента. Они неодинаковы для различных органов и систем организма.

При оценке биологического возраста чаще всего учитывают особенности внешности человека: состояние кожных покровов, характер развития волосяного покрова, размеры молочных желез у женщин, степень развития выступа гортани у мужчин и др.

Наиболее интегральной антропометрической характеристикой человека служит длина тела. У мальчиков к 17 годам длина тела увеличивается несколько больше (в 3,3 раза), чем у девочек (в 3,1 раза). Годичные приросты до 10 лет не зависят от пола, в 10-13 лет они выше у девочек, а в 13-17 лет у мальчиков. Уровень прироста веса тела у девочек значительно больше, чем у мальчиков, в 12-13 лет и меньше в 14-15 лет.

Среди возрастных периодов особый интерес представляет подростковый возраст, охватывающий промежуток от 12 до 15 лет у девочек и от 13 до 16 лет у мальчиков. Это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств. Однако основным содержанием подросткового периода является половое созревание.

Возрастные особенности костной системы. Морфологические изменения, в процессе роста и воздействия на кости отражаются на прочности костной системы. Основная тенденция этих изменений заключается в накапливании костной ткани в период детства и замещении ею хрящевой ткани (1 стадия), затем в приобретении костью монолитного строения с исчезновением эпифизарных хрящей (2 стадия), а позже в незаметно начинающейся и прогрессирующей с возрастом убыли костного вещества (3 стадия).

Возрастные особенности соединения костей. Изменения суставно-связочного аппарата после рождения проявляются в неравномерном увеличении размеров суставных поверхностей, до развития их хрящевого покрова, а также в увеличении коллагенового компонента соединительной ткани и основного вещества хрящевой ткани. Одновременно возрастным изменениям подвергаются и действующие на суставы мышцы, в результате чего происходят возрастные изменения подвижности суставов.

Возрастные особенности мышечной системы. Рост скелетной мышцы определяется увеличением толщины и длины ее волокон (зоной продольного роста служат концевые участки волокон на границе с сухожилием). Внутримышечные прослойки соединительной ткани насыщаются с возрастом волокнистыми структурами.

Неравномерность роста отдельных мышечных групп, которая проявляется в возрастных различиях силы мышц, связана с постепенным совершенствованием движений тела. Общее правило таково: чем больше мышечная группа продвинулась в своем развитии, тем меньше годичные приросты ее силы в последующие периоды.

Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Абсолютные размеры сердца после рождения увеличиваются. По сравнению с периодом новорожденности его масса к 2-3 годам становится больше в 2,5 раза, к 4-6 годам – в 4 раза, к 7-10 годам – в 5,5 раза, к 11-14 годам – в 10 раз, к 15-20 годам – в 12,5 раз.

Возрастные особенности органов внутренней секреции. Гормоны эндокринных желез регулируют процессы роста и развития (гипофиз, щитовидная, половые), участвуют в неспецифической защитной реакции организма – стрессе (надпочечники), влияют на обмен веществ (паращитовидные, эндокринная часть поджелудочной железы) и на многие другие процессы, совершающиеся в организме.

Существуют представления не только о биологическом возрасте, но и о двигательном возрасте как степени совершенства в выполнении человеком естественных движений тела и той их сумме,

которой он обладает на момент времени, оцениваемый хронологическим или паспортным возрастом.

Нормирование двигательной активности проводится с учетом возрастнo-биологических особенностей детей и социально-экологических условий их жизни.

Потребность организма в движениях и двигательные качества как воспитываются, так и наследуются. Установлена определенная этапность развития двигательных качеств. Кроме того, существуют критические периоды в их развитии, на протяжении которых средства избирательно направленного физического воспитания могут дать максимальный эффект. Приуроченность критических периодов к хронологическому возрасту связана с половыми особенностями детей; она неодинакова для разных двигательных качеств. Если рассматривать школьный период жизни (7-17 лет), то у девочек критические периоды развития смещены в основном к более раннему возрасту (9-12 лет), а у мальчиков распределяются довольно равномерно. Критический период для развития скоростных качеств у детей обоего пола приходится на более ранний период жизни, чем для выносливости и силы.

Активный прирост двигательных качеств отмечается в период предшествующий половому созреванию. Например, прирост мышечной силы (по разным группам мышц) у девочек происходит между 10-12 годами, а у мальчиков между 13 и 14 годами. Половые различия объясняются тем, что у девочек половое созревание наступает раньше, чем у мальчиков.

Двигательная активность и двигательные качества детей и подростков находятся в связи с биологическим возрастом. Характер этой связи зависит от возрастного периода, двигательного качества и степени биологической зрелости. Скоростные качества находятся, как правило, в обратной связи с показателями биологического возраста, а силовые качества и выносливость - в прямой. По завершении подросткового возраста эта взаимосвязь ослабевает и приобретает выборочный характер. Например, длина тела юноши не обнаруживает связи с развитием его силовых качеств в отличие от массы тела, в состав которой входит мышечный компонент.

Гармоничность и дисгармоничность развития характерны не только для размеров тела, но и для выраженности двигательных качеств. Мальчики характеризуются большей уравновешенностью, большей гармонией двигательного развития, чем девочки.

Основываясь на обобщении многих материалов, можно выделить сроки сенситивных (благоприятных) фаз развития того или иного физического качества.

Таблица 14

Чувствительные фазы развития двигательной функции у детей школьного возраста

Физические качества	Возраст, лет													
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1. Рост							+	+	+	+	+			
2. Мышечная масса							+	+	+	+	+			
3. Быстрота						+	+	+	+	+				
4. Скоростно-силовые качества							+	+	+	+	+			
5. Сила								+	+	+	+	+	+	
6. Статическая сила										+	+	+	+	
7. Скоростная сила									+	+		+	+	
8. Динамическая сила										+	+		+	
9. Выносливость (аэробные возможности)						+	+					+	+	+
10. Анаэробные возможности							+	+				+	+	+
11. Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

12.	Координационные способности					+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+	+	+					+	+	+	

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.1.3. Требования к технике безопасности в условия тренировочных занятий и соревнований

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

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии:

- наличия соответствующей квалификации тренерского и медицинского обслуживающего персонала;
- наличия допуска спортсменов к тренировочному и соревновательному процессу;
- соответствия спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- соответствия мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно - массовых мероприятий санитарным нормам;
- готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

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

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде, соответствующей виду спорта;
- своевременно выполнять элементы самостраховки;
- вести себя на тренировке строго в соответствии с правилами;
- заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

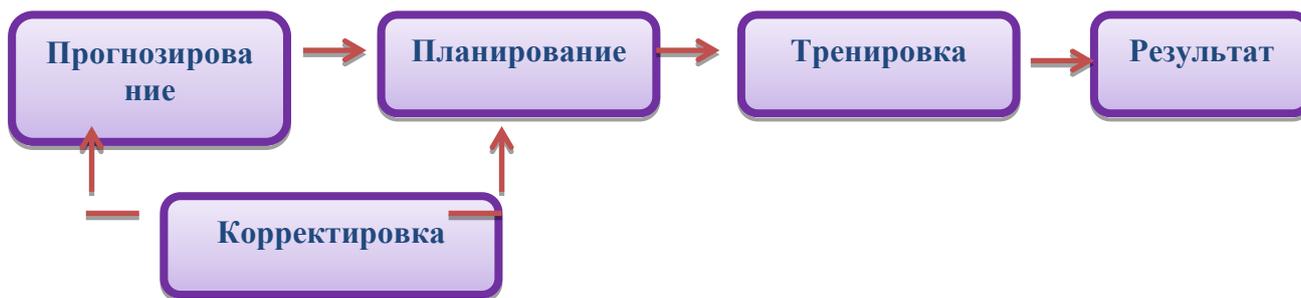
Запрещается:

без разрешения тренера: входить в зал, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Планирование спортивных результатов



Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно - педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Задачи врачебно - педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированного результата, оценка поведения юного спортсмена на соревнованиях. Основными методами врачебно - педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Врачебно - педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту спортсменов.

В процессе подготовки юных спортсменов используются *этапный, текущий и оперативный контроль*. Задача этапного контроля – выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований спортсмена может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки. Текущий контроль характеризует тренировочный эффект нескольких занятий. Задача оперативного контроля – оценка эффекта одного тренировочного занятия. Выбор показателей контроля зависит от задач тренировки в той или иной период проведения обследования.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований:

- первичного;
- ежегодных углубленных;
- дополнительных;
- этапного, текущего и срочного контроля, включая врачебно-педагогические наблюдения.

Ряд видов обследования (этапный, текущий, срочный) осуществляется в основном при работе со спортсменами в группах совершенствования спортивного мастерства, в условиях тренировочных мероприятий с привлечением специалистов комплексной научной группы, врачей специалистов (кардиологов, невропатологов, биохимиков и др.).

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям баскетболом состояния здоровья (с позиции существующих в этом плане нормативных документов, также эндогенных и профессиональных факторов риска), уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о детях и подростках), функциональных возможностей ведущих систем организма и общей физической работоспособности.

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в году. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет и юных баскетболистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель, в принципе, совпадает с целью углубленных медицинских обследований.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего

спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования.

2.5. Программный материал

2.5.1. Этап начальной подготовки

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Обучение и совершенствования: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами, повороты вперед, повороты назад, ловля мяча двумя руками на месте, ловля мяча двумя руками в движении, ловля мяча двумя руками в прыжке, ловля мяча двумя руками при встречном движении, ловля мяча двумя руками при поступательном движении, ловля мяча двумя руками при движении сбоку, ловля мяча одной рукой на месте, ловля мяча одной рукой в движении, передача мяча двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача мяча двумя руками от груди(с отскоком), передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)

передача мяча двумя руками с места, передача мяча двумя руками в движении, передача мяча двумя руками в прыжке, передача мяча двумя руками, передача мяча одной рукой сверху, передача мяча одной от головы передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком), передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком), передача мяча одной рукой снизу (с отскоком), передача мяча одной рукой с места, передача мяча одной рукой в движении, ведение мяча с высоким отскоком, ведение мяча с низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем, ведение мяча без зрительного контроля, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам, ведение мяча зигзагом, 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 с места, броски в корзину двумя руками в движении, броски в корзину двумя руками (ближние), броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, броски в корзину двумя руками под углом к щиту, броски в корзину двумя руками параллельно щиту, броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой от плеча, броски в корзину одной рукой снизу, броски в корзину одной рукой 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 прямо перед щитом, броски в корзину одной рукой под углом к щиту, броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

1.2. Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Обучение техники и тактики атакующих действий.

Составление тактического плана игры с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения игры – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии игр баскетболистов - показатели техники и тактики, атакующие действия, действия в защите.
- цель игры – победить.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных игр. Распределение сил на все игры соревнований. Подготовка к игре - разминка, настрой. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Учет условий проведения соревнования.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, переноска и перекладывание груза, упражнения на гимнастической стенке, упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания, упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажёрах.

Гибкости: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат), наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги, гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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, жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, метание мячей в подвижную и неподвижную цель, метание после кувырков, поворотов.

Быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью, бег по наклонной плоскости вниз, бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен), бег с гандикапом с задачей догнать партнера, выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м, кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км, дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп), плавание с учетом и без учета времени, ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время, спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), марш-бросок, туристические походы.

Подвижные игры

«Обычные салочки»

Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий,

сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

«Круговые салочки»

Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

«Колдунчики»

Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15 человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

«Вышибалы»

Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

«Гуси–Лебеди»

На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

«Поймай мяч»

В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

«Третий лишний»

Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

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 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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 (сжатие), 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, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту, метание камней с отскоком от поверхности воды, метание палок (игра в «городки»), удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель, броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания, падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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 (батут) с последующей ловлей, ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя, 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).

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 (скоростно-силовая, специальная).

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами баскетбол

Решительности: проведение реальных игровых ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение тренировок с непривычным, неудобным соперником.

Смелости: тренировки с более сильным соперником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть сопернику).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.2. Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами баскетбол

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения упражнений), самостоятельная работа по освоению техники броска и тактики нападения; проведение игр со слабыми, менее квалифицированными спортсменами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

4. Теоретическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в баскетболе

При приветствии команды соперника стоять в одну линию, выглядеть опрятно. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История баскетбола

История возникновения баскетбола. Первый чемпионат РФ.

Правила баскетбола

Команды и жесты судей. Начало и конец игры. Определение победителя в игре.

Строение тела

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.

5. Соревновательная подготовка

В соответствии со стандартом спортивной подготовки спортсмены должны принять участие в неофициальных соревнованиях, в соревнованиях муниципального уровня.

2.5.2. Тренировочный этап (1-2 год)

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Совершенствование: остановка прыжком, остановка двумя шагами, ловля мяча двумя руками в движении, ловля мяча двумя руками в прыжке, ловля мяча двумя руками при встречном движении, ловля мяча двумя руками при поступательном движении, ловля мяча руками при движении сбоку, 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 в движении, передача мячами двумя руками (встречные), передача мячами двумя руками (поступательные), передача мяча двумя руками на одном уровне, передача мяча двумя руками (сопровождающие), передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком), 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 без зрительного контроля, ведение мяча по прямой, ведение мяча зигзагом, обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, обводка соперника с поворотом и переводом мяча, обводка соперника с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание), броски в корзину двумя руками сверху в низ, броски в корзину двумя руками (добивание), броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками без отскока от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски в корзину двумя руками в движении, броски в корзину двумя руками в прыжке, броски в корзину двумя руками (дальние), броски в корзину двумя руками (средние), броски в корзину двумя руками (ближние), броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, броски в корзину двумя руками под углом к щиту, броски в корзину двумя руками параллельно щиту, броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой от плеча, броски в корзину одной рукой снизу, броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, броски в корзину одной рукой с места, броски в корзину одной рукой в движении, броски в корзину одной рукой в прыжке, броски в корзину одной рукой (дальние), броски в корзину одной рукой (средние), броски в корзину одной рукой (ближние), броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, броски в корзину одной рукой под углом к щиту, броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

1.2. Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Обучение техники и тактики атакующих действий.

Составление тактического плана игры с известным соперником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, манера ведения, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения игры – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии игр баскетболистов - показатели техники и тактики, атакующие действия, действия в защите.
- цель игры – победить.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных игр. Распределение сил на все игры соревнований. Подготовка к игре - разминка, настрой. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Учет условий проведения соревнования.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Ловкости: - челночный бег 3x10 м, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой.

Выносливости: бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Силы: *гимнастика*- подтягивания на перекладине. Лазанье по канату, поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища.

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Для развития ловкости *Спортивные игры*. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Плавание.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – передача мяча партнеру, эстафеты на время.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Передвижение левым и правым боком.

Скоростное выполнение изученных бросков с ближней дистанции в кольцо в течение 1 мин.

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять скоростное исполнение бросков с ближней дистанции, передвижение в защитной стойке и т.д. Например: при тренировке бросков 5 серий по 2 мин, передвижение в защитной стойке 5 серий по 1,5 мин. Отдых.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля мяча в парах.

Броски в паре с сильным соперником с задачей победить.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, тренировка с сильным соперником;

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение тренировок с моделированием игровой ситуаций, предстоящих в соревнованиях.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), трекнировка на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Для развития находчивости: в условиях нарастающего сопротивления соперника добиться выполнения вновь изученных навыков.

3.2. Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании упражнений. Поддержка, страховка партнера.

Совершенствование способности баскетболиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными баскетболистами и командой в целом. Наладить дружеские отношения между членами команды в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с баскетболистами других школ.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими баскетболистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед командой, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

4. Теоретическая подготовка

Баскетбол в России

Успехи российских баскетболистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, Мира. Успехи баскетболистов спортивной школы, команды.

Гигиенические знания

Питание. Закаливание. Самочувствие баскетболиста в условиях тренировки и соревнований.

Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль баскетболиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям баскетболом.

Терминология баскетбола

Терминология баскетбола. Термины на русском и английском языках.

Основы техники

Основные понятия защита, комбинациях, нападения, прессинг. Техника броска, передвижений.

Методика тренировки

Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки баскетболиста. Определение путей дальнейшего обучения. Стенография содержания тренировки. Основные показатели технической подготовленности баскетболистов – объем, разнообразие, эффективность.

Планирование подготовки

Периодизация подготовки баскетболиста. Периоды подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

5.2. Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве главного судьи, судьи в поле, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 1-3,
- основных – 1,
- количество игр-20-25 игр;

7. Восстановительные средства и мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Массаж.

2.5.3. Тренировочный этап (3-5 лет)

1. Техничко-тактическая подготовка

1.1. Техника

Совершенствование техники и тактики передвижения, на площадке. Совершенствование техники и тактики атакующих действий против соперника. Броски в кольцо со средней дистанции, ближней дистанции.

Совершенствование владения ведением мяча. Начало соревнований. Ловля мяча одной в прыжке,

ловля мяча одной рукой при встречном движении, ловля мяча одной рукой при поступательном движении, ловля мяча одной рукой при движении, сбоку передача мяча двумя руками(поступательные), передача мяча двумя руками на одном уровне, передача мяча двумя руками (сопровождающие), передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком), 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 без зрительного контроля, ведение мяча зигзагом, обводка соперника с изменением высоты отскока, обводка соперника с изменением направления, обводка соперника с изменением скорости, обводка соперника с поворотом и переводом мяча, обводка соперника с переводом под ногой, обводка соперника за спиной, обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание), броски в корзину двумя руками (добивание), броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками без отскока от щита, 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 параллельно щиту, броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой (добивание), броски в корзину одной рукой с места, броски в корзину одной рукой в движении, броски в корзину одной рукой в прыжке, броски в корзину одной рукой (дальние), броски в корзину одной рукой (средние), броски в корзину одной рукой (ближние), броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, броски в корзину одной рукой под углом к щиту, броски в корзину одной рукой параллельно щиту, ловля мяча одной рукой при поступательном движении.

1.2. Тактика

Совершенствование действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование защитных действий в различных стойках, передвижениях.

Совершенствование атакующих действий в быстром прорыве.

Выбор тактических действий против конкретного соперника.

Тактика ведения игры

Во время взятые тайм-аут в игре. Длительность атаки от начала игры до окончания. Модель игры с учетом содержания тактических действий. Тактика ведения игры на площадке

Тактика ведения игры

Совершенствование тактики ведения игр: изучение внешних условий проведения игр (зал, температура, освещенность), изменение видов игр (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в играх (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые). Способы отдыха в играх – тайм-аут.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Закрепление навыков в играх. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом игры в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно).

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – стойка в планке, сгибание рук в упоре на брусьях, для развития быстроты – ускорение за 30 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой;

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол.

Плавание: для развития выносливости - проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в защите, Упражнения с партнером в паре для совершенствования, точного попадания в кольцо.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники баскетбола.

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении партнера) выполнение бросков в течение 1 мин. в максимальном темпе, затем отдых до 2 мин, затем повтор до 5 раз, после 5 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В игре один на один с сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 штрафных бросков в спокойном темпе, затем отдых 1 мин., затем повтор 5 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Игра с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Проведение и четвертой с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 10 минут.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Состояния баскетболистов перед игрой: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в баскетболе - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на команду (капитан).

Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление соперника, наблюдение за разминкой соперника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного соперника, начало игры.

Саморегуляция состояний баскетболиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым баскетболисту предстоит встретиться в соревнованиях.

3.2. Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Личностные черты баскетболиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

4. Теоретическая подготовка

Основы тренировки баскетболиста

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий

Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками игры (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Контроль и учет подготовки

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние баскетбола

Сведения о развитии баскетбола за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших всероссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики баскетбола.

Прогнозирование спортивных результатов

Классификация прогнозов - краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный. Прогнозирование прироста спортивных результатов. Темпы прироста. Возраст и время достижения высших результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших баскетболистов Мира, Европы, России.

Правила соревнований по баскетболу

Правила игры. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований по баскетболу.

Технико-тактическая подготовка

Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения комбинаций; метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике баскетбола.

Отбор в сборные команды

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность баскетболиста.

Анализ участия в соревнованиях

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки баскетболистов к соревнованиям.

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки. Проведение частей тренировки по циклам. Организация и участие в показательных играх.

5.2. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве главного судьи, судьи в поле, секретаря, юный спортивный судья до 18 лет). Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 3-5;
- отборочных соревнованиях – 1-3;
- основных соревнованиях – 3;
- количество игр – 50-60 игр.

7. Восстановительные средства и мероприятия

Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулки. Восстановительный бег. Сауна. Массаж. Восстановительное плавание.

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

2.5.4. Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничения)

1. Технико-тактическая подготовка

1.1. Техника

Совершенствование игры.

- Техника ведения игры с тактическим нападением (комбинации), работа с соперником.
- Техника ведения игры в атакующей манере (с более опытным соперником).
- Техника ведения игры с соперником, находящимся в более наилучшей игровой ситуации.
- Техника ведения игры с агрессивным соперником.
- Техника ведения игры с универсальным соперником.

Дружеские встречи (игры) являются средством закрепления навыков, отработок, совершенствование технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям.

1.2. Тактика

Выбор тактических действий против конкретного соперника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработки информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения
Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

2. Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажеры. Упражнения без отягощений - отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, броски в кольцо в быстром темпе (с сопротивлением).

2.2. Специальная физическая подготовка

К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, при работе на выносливость увеличение четвертой до 15 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладеть разнообразными двигательными навыками. Тренировки в зале с мячом: броски мяча в кольцо на скорость (кто больше забьет за 2 мин.), броски из под кольца, кто быстрее 10 попаданий.

3. Психологическая подготовка

3.1. Волевая подготовка

Упражнения, способствующие развитию психомоторных качеств; быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации. Упражнения для развития «чувства ритма» «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

3.2. Нравственная подготовка

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызания совести.

Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Нравственная культура: сочетает честь и совесть, добро, любовь, дружбу, достоинство, а также противоположные компоненты – зависть и зло, предательство, эгоизм, ненависть.

Моральный закон - предписание делать добро и не делать зла.

4. Теоретическая подготовка

4.1. Теория и методика освоения баскетбола

Возрастные периоды подготовки баскетболистов

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации баскетболиста.

Динамика формирования спортивного мастерства

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства баскетболистов.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, тренировочный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности баскетболиста

Определение уровня развития физической, технической, тактической, психологической подготовленности баскетболистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности

Показатели, физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

5. Инструкторская и судейская практика

5.1. Инструкторская практика

Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

5.2. Судейская практика

Продолжительность игры. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

6. Соревновательная подготовка

Принять участие в:

- контрольных соревнованиях – 5-7;
- отборочных соревнованиях – 1-3;
- основных соревнованиях – 3;
- количество игр – 60-70;

7. Восстановительные средства и мероприятия

Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание

2.6. Психологическая подготовка

Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов является психологическая подготовка, которая с одной стороны имеет свои специфические задачи, а с другой стороны неразрывно связана с другими видами подготовки, а может как непосредственно включаться в тренировочную деятельность спортсмена, так и осуществляется в виде специально организованно воздействий.

Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов состоит в следующем:

- формирование определенных личных свойств способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Совершенствование психических процессов. В баскетболе успех в соревновании зависит от уровня развития таких психических процессов, как: восприятие, представление, внимание (и таких его параметров как объем, концентрация, распределение, переключении), оперативная память и мышление. То есть таких процессов которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающих в процессе игры, и принятия оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами

Развитие психофизических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности юных баскетболистов. Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связано с нападениями сенсомоторного реагирования.

Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, «чувство времени», «мышечное чувство», «ритма - темповая чувствительность».

Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации тактических состояний возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований. Также сюда можно отнести и развитие умения управлять стартовыми состояниями, настраиваться на предстоящее соревнование, способность и готовность «побеждать».

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, взаимоотношениях в системах («тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-звено», «звено-звено», «спортсмен-команда», «звено-команда»), которые играют исключительно важную роль в командных видах спорта, и которым относится баскетбол.

Средства психологической подготовки направленные на развитие определенных качеств и функций, на формирование определенного психоэмоционального состояния игрока, можно подразделить на: собственно психологические и сопряженные.

К первой группе собственно психологических средств относятся, психорегулирующие средства, такие как гипноз, внушение, аутогенная, психорегулирующая тренировка, используемые для регуляции эмоциональных состояний, особенно в тех случаях, когда необходимо предупредить, или хотя бы снизить психическое перенапряжение спортсмена.

А также психологическая и идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений совершенствовать специализированные восприятия параметров двигательных действий и внешней среды, регулировать межмышечную координацию, кинематические и динамические характеристики движения.

К сопряженным (психолого-педагогическим) параметрам логической и психологической подготовки относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевую сферу спортсмена, физические упражнения, выполняемые в различных условиях. В данном случае речь идет об определенной «психологизации» основных средств спортивной подготовки (физической, технической, тактической) и конкретных методических приемах их использования с целью воздействия на психику спортсмена. Например: - выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям:

- выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятий, развития объема поля зрения;

- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;
- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования сложных игровых упражнений требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- выполнение упражнений на пределе физических возможностей вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств;

Психологическая подготовка играет важную роль в формировании состояния готовности юных спортсменов и команды к успешному выступлению в соревновании и тренировочном процессе на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

2.7. Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Этап начальной подготовки и тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ 1 и 2 годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена. Применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.8. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с нанесением морального ущерба спорту, вреда здоровью спортсмена, морального ущерба обществу. К запрещенным веществам относятся: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, анаболические агенты, пептидные гормоны, бета-2-антагонисты, вещества с антиэстрогенным действием, маскирующие вещества, глюкокортикостероиды запрещенные методы: улучшающие кислородтранспортные функции, фармакологические, химические и физические манипуляции, генный допинг. Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г на конференции в г. Копенгагене большинством стран и международных спортивных федераций. Перечень запрещенных препаратов публикуется и распространяется по спортивным федерациям.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер

по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разрабатывается план антидопинговых мероприятий (Таблица 15).

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 России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Примерный план антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	В течение года по запросу тренера
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).		
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.		
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.		

2.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта баскетбол

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- общая и специальная психологическая подготовка;
- укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. 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

Для обеспечения приема используется система индивидуального отбора в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы подготовки, которые определены федеральными стандартами спортивной.

Организация приема и зачисления поступающих, осуществляется приемной комиссией, осуществляющая деятельность в соответствии с Положением, регламентирующим ее деятельность.

Приемная комиссия на заседании проводит индивидуальный отбор поступающих в срок и по формам, утвержденным приказом директора учреждения.

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Контрольно-переводные нормативы принимаются в конце тренировочного года (май, июнь), результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на тренерском совете.

Спортсмены, переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов:

- не менее 60% для групп начальной подготовки и при этом отслеживается прирост показателей;
- не менее 80% для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и при этом отслеживается прирост показателей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30	с	Не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			10,3	10,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не более	
			20	16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30	с	Не более	
			6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «баскетбол 3x3»				
2.1.	Бег на 30	с	Не более	
			5,5	5,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			18	9
2.3.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,7	9,1
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более	
			10	10,7

3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом рукам	см	Не менее	
			35	30
3.3.	Челночный бег на дистанцию 28м за 40 с	м	Не менее	
			183	168
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом рукам	см	Не менее	
			46	40
2.3.	Челночный бег на дистанцию 28м за 40 с	м	Не менее	
			232	205
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			49	43

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»			
2.1.	Бег на 30	с	Не более
			4,3 5,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее
			44 17
2.3.	Челночный бег 3х10м	с	Не более
			7,1 8,2
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			240 195
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее
			48 43
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более
			8 8,9
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее
			49 45
3.3.	Челночный бег на дистанцию 28м за 40 с	м	Не менее
			249 221
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Перечень тренировочных мероприятий

№ п.п.	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В составе с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку, а также в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературы

1. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. - Москва, 2010.
2. А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина. Москва-Смоленск, 2011.
3. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.
4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
5. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
7. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
9. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп,
10. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. Морган Вуттен; - ТВТ Дивизион
11. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. Всеволод Голованов; - Литера, 2013
12. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
13. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
14. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн

5.2. Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

1. Учимся играть в баскетбол. Vlad Lishberov, 2002
2. Основы баскетбола. Питер Шарки, 2005
3. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта, 2005
4. Семинар в Видном, 6.10.2013: "Школа баскетбола", 2013

5.3. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

