СОГЛАСОВАНО
Министр
молодежной политики и спорта
Саратовской области
_____ А.В. Абросимов
«_____» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУСО «СШОР по игровым видам спорта»
_____ И.А. Панкратов
«_____» _____ 2020 г.

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

в соответствии с Федеральным стандартом

по виду спорта

БАСКЕТБОЛ

ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«Спортивная школа олимпийского резерва

по игровым видам спорта»

на 2021-2024 г.г.

Саратов 2020 год

Экз. 4 р.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……... 4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ…….. 6
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол…… 6
2.2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол…… 6
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол……. 7
2.4. Режимы тренировочной работы……. 8
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……. 10
2.6. Предельные тренировочные нагрузки……... 11
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности …….. 12
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…….. 12
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки……... 14
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки…… 15
2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)……. 16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ…… 21
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…… 21
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок……... 21
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов……. 22
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-тренерского, психологического и биохимического контроля…….. 23
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки……. 25
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки……. 38
3.7. Планы применения восстановительных средств……. 38
3.8. Планы антидопинговых мероприятий…….. 39
3.9. Планы инструкторской и судейской практики…… 39
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ…… 41
4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол……. 41
4.2 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. Целевые индикаторы выполнения программы спортивной подготовки по баскетболу на 2020-2024 г.г…… 41
4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля…. 43
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования…….. 45

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ….. 50
Приложение 1 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на этапе начальной подготовки до 1 года подготовки…….. 51
Приложение 2 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на этапе начальной подготовки свыше 1 года подготовки …… 52
Приложение 3 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на тренировочном этапе до 2 лет (1 год подготовки)…… 53
Приложение 4 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на тренировочном этапе до 2 лет (2 год подготовки)…… 54
Приложение 5 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на тренировочном этапе свыше 2 лет (3 год подготовки)…… 55
Приложение 6 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на тренировочном этапе свыше 2 лет (4 год подготовки)……. 56
Приложение 7 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на тренировочном этапе свыше 2 лет (5 год подготовки)……. 57
Приложение 8 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на этапе совершенствования спортивного мастерства до 1 года подготовки 58
Приложение 9 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше 1 года подготовки 59
Приложение 10 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на этапе высшего спортивного мастерства до 1 года подготовки ……. 60
Приложение 11 – Соотношение объёмов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на этапе высшего спортивного мастерства свыше 1 года подготовки … 61
Приложение 12 – Регламент Чемпионата и Кубка России по баскетболу среди мужских и женских клубов/команд сезона 2020/2021 гг……... 62

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки государственного автономного учреждения Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по игровым видам спорта» по виду спорта баскетбол (далее – Программа) разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года), приказа Минспорта России от 10.04.2013 г. №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013 №28777) с изменениями №620 от 23.07.2014 г. (зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации 10.06.2013 г., регистрационный №28777), приказа Минспорта России №999 от 30.10.2015 г. «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации 05.04.2016 г., регистрационный №41679), приказа Министерства Молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области от 12.10.2016 г. №508 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Правительством Саратовской области или Муниципальным образованием Саратовской области и осуществляющие спортивную подготовку».

Цель Программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой баскетбола и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами Программы являются:

- организация единой системы, с целью подготовки спортсменов высокого класса (кандидатов в сборные команды региона и РФ своих возрастных категорий);
- повышение стабильности высоких результатов во всероссийских и региональных соревнованиях.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр, является олимпийским видом спорта. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр. Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений.

Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

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

основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

В Программе учитывается:

- взаимосвязь различных сторон тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники баскетбола и навыкам эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программных материалов по периодам годичных циклов, и в нужных случаях – вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных баскетболистов.

Реализация такого подхода позволит тренеру увидеть, как изменяются цели и задачи на этапах многолетней подготовки юных баскетболистов и в соответствии с этим – какими должны быть компоненты и критерии тренировочных упражнений.

Программа спортивной подготовки включает в себя систему многолетней спортивной подготовки и представляет 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.

При осуществлении спортивной подготовки в ГАУСО «СШОР по игровым видам спорта» устанавливаются следующие этапы и периоды:

1. этап начальной подготовки – 3 года;

периоды:

- до года – 1 г.п.;
- свыше года – 2-3 г.п;

2. тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

периоды:

- начальной специализации – 1-2 г.п.;
- углублённой специализации – 3-5 г.п.;

3. этап совершенствования спортивного мастерства – весь период;
4. этап высшего спортивного мастерства – весь период.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется Программой, разработанной и реализуемой, ГАУСО «СШОР по игровым видам спорта» (далее Учреждение) в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Зачисление лиц в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста, или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста, с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета) с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в соответствии с таблицей №1.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского и методического советов продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренерского, методического совета).

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст зачисления в группы (лет)**	**Наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Таблица № 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства

	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	
Общая физическая подготовка(%)	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8-10
Специальная физическая подготовка(%)	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12-14
Техническая подготовка(%)	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка(%)	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8-10
Участие в соревнования, тренерская и судейская практика(%)	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14-16

*Рекомендуемые объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (в часах) - приложении №1

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке.

Рациональная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, а также управления их деятельностью в ответственных соревнованиях. Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок можно планировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий спортивной школы.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Таблица № 3

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

В зависимости от этапа подготовки соревнования подразделяются: на основные, отборочные и контрольные.

В Учреждении предусматриваются соревнования между тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, всероссийские, международные соревнования с участием команд различных возрастных групп.

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 положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетболу;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

2.4. Режимы тренировочной работы

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

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

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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.

Таблица №4

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						

2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-		До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

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

Медицинские требования.

В соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации об Организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при переподготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и/или спортом в организациях и выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского Физкультурно- спортивного комплекса «ГТО» (от 01.03.2016 г. № 134н), на всех этапах подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях. Для этого два раза в год проводится медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, на базе ГУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер».

Возрастные требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должны быть не младше 8-ми лет; на тренировочном этапе – не младше 11-ти лет; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не младше 14-ти лет.

Прохождение отдельных этапов спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки. Также возможно прохождение отдельных этапов в более позднем возрасте, например, когда баскетболом начинают заниматься, лица, имеющие соответствующую физическую подготовку и (или) прошедшие спортивную подготовку по другому виду спорта.

Психофизические требования.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Таблица № 5

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	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24-32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	10-11

Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	182	208	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520-572

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и зависит от этапа спортивной подготовки (таблица №3 настоящей Программы).

Таблица № 6

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

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15

14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	Срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 9

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего 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	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для	пар	на занимающ	-	-	2	1	2	1	3	1

	баскетбола		егося								
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Таблица № 10

Год подготовки	**Возраст занимающихся, лет**	**Количество занимающихся в группе, чел.**		**Количество часов в неделю, час.**	**Требования по ОФ, СФ, технико-тактической и спортивной подготовках[2]**
		Мин-й состав	**Макс-й состав[1]**		
Этап начальной подготовки					
1	8 лет	15	25	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
2	9-10 лет	15	25	8	
3	10-11 лет	15	25	8	
Тренировочный этап					
1	11 лет	12	20	10	Выполнение контрольных нормативов по

					ОФП и СФП, 3 юн. разряд
2	11-12 лет	12	20	12	Выполнение КПН, 2 юн. разряд
3	11-12 лет	12	18	12	Выполнение КПН, 1 юн. разряда
4	12-13 лет	12	18	14	Выполнение КПН, **III спортивный разряд**
5	13-14 лет	12	18	18	Выполнение КПН, **II спортивный разряд**
Этап совершенствования спортивного мастерства					
Без ограничений[3]	14 лет	6	12-14	18-24	Выполнение КПН, **I спортивный разряда,** достижение стабильно высоких спортивных результатов.
Этап высшего спортивного мастерства					
Без ограничений[3]	14 лет	1-2	12	24-32	Выполнение КПН, **КМС,** достижение стабильно высоких спортивных результатов.

[1] в командных игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с максимально возможным занесением игроков в заявочный лист, в случае планирования участия данных групп во всероссийских, международных и других официальных соревнованиях.

[2] в соответствии с положением о Единой всероссийской спортивной классификации на 2018-2021г. № 108 от 20 февраля 2017 года, утвержденным Министерством спорта Российской федерации, для зачисления на этапы подготовки необходимо иметь следующие минимальные разрядные требования: ТЭ-1 – 3 юн.р.; ТЭ-2 – 2 юн.р.; ТЭ-3 – 1 юн.р.; ТЭ-4 – 3 сп.р.; ТЭ-5 – 2 сп.р.; ССМ – 1 сп.р.; ВСМ – КМС.

[3] максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничен в случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта.

*При объединении двух групп разница в уровне подготовки не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

**При объединении в одну группу занимающихся разных этапов спортивной подготовки, максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в графе «Макс-й состав» таблицы №10.

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий

получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого баскетболиста.

На этапах ССМ и ВСМ структура проведения тренировочного занятия определяется индивидуальным планом подготовки, который включает в себя следующие пункты:

- Теоретическая подготовка;
- Объем нагрузки по ОФП;
- Объем нагрузки по СФП;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Контрольные испытания;
- Инструкторская и судейская практика;
- Игровая подготовка;
- Восстановительные мероприятия;
- Соревновательная подготовка;
- Участие в соревнованиях.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у баскетболистов чувства самостоятельности и ответственности.

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

Подготовка на всех этапах строится на основе двух макроциклов, каждый продолжительностью около полугода. Их структуру определяют три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период направлен на создание физических, психических и технических предпосылок для последующей более специализированной тренировки. Он, как правило, делится на два этапа. Соотношение их продолжительности в значительной мере зависит от длительности макроцикла и квалификации спортсмена. Например, при двухцикловом планировании ("сдвоенный" цикл) первый макроцикл характеризуется более продолжительным базовым этапом и относительно кратковременным специально-подготовительным; во втором макроцикле соотношение противоположное. При подготовке спортсменов высокой квалификации в спортивных играх при одноцикловом планировании длительность подготовительного периода очень короткая и большую часть его занимает базовый этап.

Основные задачи обще-подготовительного (базового) этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в данном виде спорта, изучение новых сложных тактических взаимодействий и построений. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Приоритетное название этапа - "базовый", хотя в практике встречаются и другие его наименования.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов. Первый - длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл имеет длительность 3-6 недельных микроцикла и направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. При построении тренировки по принципу одного годичного макроцикла обычно проводится 2 базовых мезоцикла продолжительностью 3-4 микроцикла каждый. При использовании двухцикловой структуры уровень нагрузок по объему постепенно повышается в течение 8-10 недель. В дальнейшем он стабилизируется, а интенсивность повышается. Желательно это повышение проводить за счет включения новых средств тренировок и методов их выполнения.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве средств контроля хода подготовки.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах. Данный этап, как правило, состоит из одного мезоцикла, включающего 4 микроцикла. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем состязаний.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности, для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом, объем работы сокращается примерно в 3 раза: число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

Тренировочный мезоцикл - этап тренировочного процесса, включающий от 2 до 6 микроциклов, направленный на решение определенных промежуточных задач подготовки.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки.

Повышением или снижением тренировочных или соревновательных нагрузок в микроциклах, входящих в структуру мезоцикла, в соответствии с содержанием тренировки, обеспечивается адаптация организма и повышается уровень подготовленности, в связи с чем и возникают средние волны - структурные основы мезоцикла, что помогает спортсмену и тренеру решать главные и промежуточные задачи системы подготовки.

Типы мезоциклов:

1. «Втягивающий» мезоцикл: основной задачей является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, а также после вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.
2. Базовый мезоцикл: в нем планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств и навыков.
3. Контрольно-подготовительный мезоцикл: в нем синтезируются (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется комплексная подготовка. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде.
4. Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы: предназначены для окончательного хода подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основным соревнованиям.
5. Соревновательный мезоцикл. Его структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении от 5 до 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоцикл данного типа состоит из одного подводящего и

одного соревновательного микроцикла. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

6. Восстановительный мезоцикл. Составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. Объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

Общий объем нагрузки в базовых мезоциклах может достигать 80-100% от максимально запланированного в году для микроциклов, в контрольно-подготовительных и втягивающих - колебаться в пределах 60-90% от максимума, а в остальных - быть на уровне 40-80%.

Интенсивность нагрузки будет самой высокой в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Сочетание и суммарная нагрузка микроциклов в мезоциклах во многом зависят от этапа многолетней подготовки. Суммарная нагрузка, особенности сочетания микроциклов определяются также типом мезоцикла.

На протяжении всего периода подготовки баскетболисты проходят несколько этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- изменение приоритетности общеподготовительных средств на специализированные;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- рост объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, более широкое использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Примерная структура мезоциклов различного типа

Таблица №11

Мезоциклы	**Типы и уровень нагрузки в микроцикле**			
	I	**II**	**III**	**IV**
Втягивающий	Втягивающий - малая нагрузка	Втягивающий - средняя нагрузка	Базовый-значительная нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Базовый	Базовый - большая нагрузка	Базовый -значительная нагрузка	Базовый - большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Контрольно - подготовительный	Специально-подготовительный, большая нагрузка	Модельный-средняя нагрузка	Соревновательный - большая нагрузка	Восстановительный - малая нагрузка
Предсоревновательный	Базовый - большая нагрузка (три занятия с большими нагрузками)	Специально - подготовительный, средняя нагрузка (два занятия с большими нагрузками)	Модельный - значительная нагрузка	Подводящий – малая нагрузка

Соревновательный	Подводящий - средняя нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от количества матчей	Подводящий – малая нагрузка	Соревновательный - нагрузка зависит от уровня и количества матчей
Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Восстановительный	Втягивающий

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Для проведения тренировочных занятий в группах, на всех этапах спортивной подготовки, в пределах количества часов программы спортивной подготовки, установленных режимом тренировочной работы для конкретной группы, кроме основного тренера, по всем видам спорта, может привлекаться дополнительно второй тренер, при условии одновременной работы со спортсменами и обоснованием совместной работы тренеров в программе спортивной подготовки.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной по подготовки. Расписание утверждается директором Учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

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.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол по годам, в соответствии с таблицей № 3 Нормативной части Программы.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных игр в год.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №12

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	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24	24-32

Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10	7-11
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	182	208	234 - 286	310 - 364	460 - 520	520-572

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: **перспективное; текущее; оперативное**.

В многолетний перспективный план должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;
- график тренировочных сборов.

К документам **текущего планирования** относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);
- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- распределение соревнований, тренировочных занятий;
- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

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

3.4. Требования по организации и проведению врачебно-тренерского, психологического и биохимического контроля

Врачебно - тренерский контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-тренерский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-тренерский контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-тренерского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебно – тренерских наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-тренерского наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

Биохимический контроль

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

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

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

Комплексы упражнения по ОФП и СФП остаются не низменными на всех этапах подготовки (на этапах НП, ТЭ, ССМ, ВСМ)

Общая физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом спортсменов.
2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.
3. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.
4. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.
5. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90° и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов). Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

7. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

8. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

9. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1км, до 2км, до 3 км, до 5 км. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры, катания парами, тройками.

Специальная физическая подготовка.

Задачи СФП на всех этапах подготовки:

1) развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
2) повышение индивидуального игрового мастерства;
3) освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
4) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок»,

«Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3х10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2х10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2Х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360^0.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе». Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. Тоже одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительной движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываю занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

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

Таблица № 13

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	Год подготовки									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	До года	Свыше года	Без ограничения
Прыжок толчком двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+								
Остановка прыжком	+	+	+							
Остановка двумя шагами	+	+	+							
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+						

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

Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+								
Ведение мяча с низким отскоком	+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем		+								
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+								
Ведение мяча по прямой	+	+	+							
Ведение мяча по дугам		+								
Ведение мяча по кругам		+	+							
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+		

Броски в корзину двумя руками с места		+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+						
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					

Кувырки			+	+						
Приставные шаги	+									

Методические рекомендации

Для правильной и последовательной подготовки спортсменов технике и тактике игры в баскетбол приводим последовательность подготовки основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения – задания с учетом предложенной последовательности года подготовки и этапов спортивной подготовки.

Последовательность подготовки:

- *техника передвижения в защитной стойке:*

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

- *техника остановки в два шага:*

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

- *техника поворотов:*

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом.

- *техника передач мяча:*

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча с последующим движением игрока в ту же сторону, в противоположную, затем – в других направлениях;
- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру, двигающемуся навстречу по прямой, под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием.

-*подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:*

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;
- завести мяч правой рукой назад и одновременно с махом правой ногой вправо послать его вперед в стену или партнеру ударом о пол; затем повторить упражнение с левой стороны;

- передачи двух мячей в стену (партнеру); ловить мяч только левой рукой, перекладывать его в правую руку и выполнять передачи; затем упражнение выполнять в противоположной последовательности

- *передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах*:

характерные ошибки при ловле:

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.

характерные ошибки при ловле:

- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
- передают мяч близкому игроку слишком сильно.

- бросок мяча после ведения:

- базовым элементом на начальном этапе подготовки является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов.

- бросок мяча в движении после ловли:

- базовым элементом является согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;
- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным и руки не будут выполнять размахиваний.

- *характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места*:

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца.

- *вырывание и выбивание мяча:*

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывание и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха.

- после изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить *к ведению мяча с меняющейся высотой отскока* – оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника:

- начинать с разучивания перехода от среднего ведения к низкому в положении стоя на месте, при ходьбе;
- задание следует давать на количество ударов, на зрительные ориентиры, после чего преодолевать сопротивление пассивного, а затем и активного защитника.

- *упражнения для совершенствования техники броска в прыжке*:

1. Броски в прыжке с 4-5м.
2. Броски в прыжке после финтов на передачу, дальний бросок, проход, а затем бросок в прыжке т.д.
3. То же, но с пассивным и активным защитниками.

- *индивидуальные защитные действия – передвижения защитника:*

1. Перемещения в защитной стойке в стороны, вперед, назад.
2. То же по заданию.
3. То же, повторяя действия соупражняющегося.
4. Выполнение других действий до и после движения в защитной стойке.

- *ловля катящегося мяча:*

- надо с опущенными руками наклониться вниз и поставить ладонь одной руки на пути мяча; как только мяч коснется ладони, надо наложить на него вторую руку
- при ловли во время бега – игрок, двигаясь на встречу мячу, должен отойти в сторону от пули движения; наклоняясь поставить вперед и немного в сторону по направлению к мячу одноименную ногу и перенести на неё вес тела, при этом вторая нога отрывается от земли и готова сделать шаг после ловли мяча.

- *нападение быстрым прорывом:*

- базовым элементом является своевременная передача свободному игроку;
- обыгрывание с численным превосходством 2 или 3 игроками выполняется нападающим, свободным от защитников;
- передачи выполняются без ведения или в сочетании с ведением.

- *перехват мяча:*

- перехват передачи, выполняемой поперек поля, неподвижно стоящими защитниками;
- перехват передачи, выполняемой вдоль поля, неподвижно стоящими нападающими;
- то же, но передающие шагом в сторону препятствуют выходу на перехват;
- то же, но передающие препятствуют перехвату выпадом в сторону мяча;
- перехват мяча у двигающегося нападающего.

- *обучение борьбе за мяч, не попавший в корзину:*

- ловля мяча, отскочившего от щита, игроком, бросившим мяч в корзину;
- то же, но ловля мяча, брошенного в корзину другим игроком;
- пассивное сопротивление защитника;
- активное сопротивление защитника;
- в колонне по одному напротив щита или стенки (2-3м) направляющий бросает мяч в щит, следует за ним, ловит мяч в прыжке и приземляется, широко расставив ноги в стороны и наклонив туловище вперед; затем делает поворот плечом вперед и выводит мяч к ближайшей боковой линии, откуда передает его в колонну заданным способом.

- *бросок одной и двумя руками в прыжке*:

- базовым элементом является согласование движений ног и рук при броске;
- в зависимости от физической подготовленности бросок может выполняться в высшей точки прыжка или несколько ранее.

- *бросок одной рукой с замахом:*

- мяч опускается двумя руками вниз, а потом выносится вверх и перекладывается на одну руку, после чего следует бросок.

- *передачи мяча в движении:*

- базовым элементом является разноименная координация действий;
- после ведения правой рукой ученик ловит мяч с шагом левой ноги и передает его с шагом правой ноги; и наоборот;
- передачи в движении разучиваются сначала в движении приставными шагами;
- затем разучиваются передачи в движении, когда ученики двигаются лицом вперед обычным бегом; после этого разучиваются передачи после ведения.

- *персональная защита:*

- базовым элементом является позиция защитника по отношению к нападающему, которого он опекает; защитник располагается между нападающим и своим кольцом со стороны мяча – рука преграждает путь передаче;
- игра на владение мячом в равных по численности группах; защитники опекают игроков персонально, противодействуя выходам и передачам;
- игра на один щит 2х2. 3х3, 4х4; защитники опекают игроков персонально. стремясь оказаться между нападающими и своим кольцом, противодействуя выходам и передачам.

- *позиционное нападение:*

- базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;
- подготовка начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;
- нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

- *зонная защита:*

- наиболее распространенная зона 2-1-2;
- в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;
- базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

- *взаимодействие игроков в нападении и защите:*

- взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал - выходи» или системе заслонов;
- в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;
- групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

Тактическая подготовка

Применение схем в тактике

Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.

«Передай мяч и выходи» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. Игрок 5 передает мяч центровому 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево,
получает ответную передачу и атакует корзину.

«Передай мяч и выходи» с финтом на заслон – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний. При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

Игрок 5 ставит боковой заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.
Игрок 7 ставит передний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.
На данном рисунке дан пример того, как может быть поставлен заслон игроком 5 своему партнеру 4 с помощью ведения мяча.
Передний заслон – применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.
Варианты наведения:
а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником
Использование финтов при наведении:
а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрового 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.
Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Взаимодействие трех игроков.
Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника ,должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.
Игрок 5 отдает мяч партнеру 4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7. Используя заслон, игрок 7 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 5, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 4 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психологическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением. Эффективность спортивной подготовки во многом зависит от четкости ее планировании, от умения тренера ставить правильные задачи и пользования для их решения достаточно широкого разнообразного арсенала форм, средств и методов, каждой тренировочной группы составляется головой план воспитательной работы. При планировании тренировочного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что проведение тренировочной работы практически имеет возможность в основном использовать то время, которое отводится на тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных спортсменов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие со спортсменами должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у спортсменов сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме.

Главными факторами в этой работе должны быть личный пример, мастерство тренера, четкая организация тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива. Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие тренировочные группы и отдельных спортсменов. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляют стенды спортивной славы, где помещаются фотографа: призы, награды. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение в баскетболисты с вручением спортивной формы, значков и т.д. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у спортсменов бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. И ходе соревновании также промеряется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Неотъемлемой составной каждого тренировочного плана должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психологические и медико-биологического воздействия.

Психологические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов

отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Медико-биологические средства.

- специализированное питание;
- распорядок дня;
- спортивный массаж;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);
- баротерапия;
- кислородотерапия и др.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже Учреждения и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов групп спортивного совершенствования.

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

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода (начиная с тренировочного этапа 3 года подготовки) позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих тренировочных занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в баскетбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.

2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных игр (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Для подготовки инструктора и судьи необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по баскетболу.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных занятий.

Инструкторская и судейская практика на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Инструкторская и судейская практика в течение всего тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства по баскетболу.
2. Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство тренировочных игр (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи.

В группах спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по баскетболу.

Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов. Особенности организации тренировочных занятий.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта баскетбол.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол.

Таблица № 14

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- 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.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Целевые индикаторы выполнения ПРОГРАММЫ спортивной подготовки по баскетболу на 2021-2024 г.г.

I. Выполнения спортивных разрядов

Год	КМС	I	II	III
2021	7	2		
2022	-	-		69
2023	-	2	57	
2024	7	-		57
Итого:	**14**	**4**	**57**	**126**

II. Кандидаты в сборные команды Саратовской области и РФ

Год	Сборные команды Саратовской области			Сборные команды Российской Федерации		
	Юношеский состав	Юниорский состав	Основной состав	Юношеский состав	Юниорский состав	Основной состав
2021	30	14	7	-	1	1
2022	45	14	7	-	1	1
2023	49	24	9	-	1	2
2024	58	18	9	-	-	2
Итого:	**182**	**70**	**32**	**0**	**3**	**6**

III. Победители и Призеры

Наименование соревнований	Год			
	2021	**2022**	**2023**	**2024**
Чемпионат Единой лиги ВТБ	Участие	Финал Восьми	7 место	6 место
Молодежный чемпионат Единой лиги ВТБ	Участие	Финал Восьми	7 место	6 место
Первенство ДЮБЛ (Первенство России по баскетболу среди юниоров до 19 лет	1-8 место	1-8 место	1-8 место	1-8 место

Межрегиональные соревнования среди команд юношей 2006 г.р.	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	-
Межрегиональные соревнования среди команд юношей 2007 г.р.	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап
Межрегиональные соревнования среди команд юношей 2008 г.р.	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап
Межрегиональные соревнования среди команд юношей 2009 г.р.	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап
Межрегиональные соревнования среди команд юношей 2010 г.р.	-	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап
Межрегиональные соревнования среди команд юношей 2011 г.р.	-	-	Выход в полуфинальный этап	Выход в полуфинальный этап
Межрегиональные соревнования среди команд юношей 2011 г.р.	-	-	-	Выход в полуфинальный этап
Полуфинальный этап Первенства России (Всероссийских соревнований) среди команд юношей 2006 г.р.	Участие	Участие	Участие	Участие
Полуфинальный этап Первенства России (Всероссийских соревнований) среди команд юношей 2007 г.р.	Участие	Участие	Участие	Участие
Полуфинальный этап Первенства России (Всероссийских соревнований) среди команд юношей 2008 г.р.	Участие	Участие	Участие	Участие
Полуфинальный этап Первенства России (Всероссийских соревнований) среди команд юношей 2009 г.р.	-	Участие	Участие	Участие
Полуфинальный этап Первенства России (Всероссийских соревнований) среди команд юношей 2010 г.р.	-	-	Участие	Участие
Полуфинальный этап Первенства России (Всероссийских соревнований) среди команд юношей 2011 г.р.	-	-	-	Участие

IV. Доля спортсменов-разрядников в общем количестве лиц проходящих спортивную подготовку

2021	2022
62,4	63

V. Доля лиц, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и зачисленных на этапе высшего спортивного мастерства, в общем количестве лиц, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, и зачисленных на этапе совершенствования спортивного мастерства

2021	2022
25,0	26,0

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

В практике спорта выделяют пять видов педагогического контроля, каждый их которых имеет свое функциональное предназначение.

1. ***Предварительный контроль*** служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале игрового сезона. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, наметить средства и методы их решения.

2. ***Оперативный контроль*** предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одной тренировки с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых спортсменами при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

3. ***Текущий контроль*** служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов. По его результатам в журнал выставляются соответствующие текущие оценки.

4. ***Этапный контроль*** предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одно - трех месяцев работе. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок.

5. **Промежуточная и итоговая аттестации** занимающихся представляют собой форму оценки освоения Программы.

Промежуточная аттестация (апрель-май) занимающихся позволяет оценить текущий уровень освоения Программы с возможностью внесения коррективов в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация (октябрь-ноябрь) занимающихся позволяет оценить уровень освоения Программы в текущем году с целью перевода занимающихся на очередной этап спортивной подготовки.

Аттестация проводится в форме выполнения занимающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющих уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией Спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом Спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте Спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

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

Таблица № 15

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

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

Таблица №16

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 3,7 с)	Бег на 20м (не более 4,0 с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 8,6с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 9,4с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225см)	Прыжок в длину с места (не менее 212 см)

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40см)
Выносливость	Челночный бег 40с на 28м (не менее 232м)	Челночный бег 40с на 28м (не менее 205 м)
	Бег 600м (не более 2мин. 02с)	Бег 600м (не более 2мин. 18 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица № 18

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

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица № 19

Группы		Передвижение в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)		«Восьмерка»	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-		
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	-	-		
	3-й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-		
ТЭ	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48	5	4
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50	6	5
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60	7	6

	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70	8	7
	5-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80	9	8
ССМ	б/о	7,9	8,4	12,0	13,8	2,7	13,3	58	58	85	85	10	9
ВСМ	б/о	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	13,2	62	62	90	90	11	10

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

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году подготовки, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в таблицах 15, 16, 17, 18, 19.

Методические указания по организации тестирования

Бег 20 м. (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег (мальчики и девочки)

Старт с лицевой линии или с боковой, в зависимости от наличия зон безопасности. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до средней линии или до боковой линии на противоположной стороне игровой площадки, после касания ее (линии) рукой - возвращение к месту старта. Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь рукой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег 600 м. (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Скоростно-силовые способности. Их целесообразно оценивать по высоте выпрыгивания вверх с места. Для оценки высоты выпрыгивания используется лента Абалакова. Вертикальное выпрыгивание выполняется толчком двух ног со взмахом рук. Выполняется не менее трех попыток.

Скоростное ведение мяча: может выполняться тремя способами:

- высокий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 135-160);
- низкое ведение с укрыванием мяча (низкий отскок мяча от пола, угол сгибания ног в коленях - 90-120°);
- комбинированное ведение.

При ведении мяч переводится с руки на руку тремя приемами: ударом перед собой, ударом за спиной или между ногами, переводом (поворотом на 270-360° при соприкосновении с защитником).

Основная стойка при ведении мяча: ноги в коленях согнуты, таз опущен, наклон тела - чуть вперед, плечи развернуты, голова поднята. Во время ведения игрок должен быть готов в любой момент изменить направление движения, сделать остановку, передачу или бросить по кольцу. Мяч укрывается от соперника корпусом, плечом, свободной рукой. Кисть руки, ведущей мяч, регулирует силу удара, высоту отскока и направление движения мяча. При этом мяча касаются лишь кончики пальцев, игрок не должен смотреть на мяч, а только периферическим зрением контролировать его. В поле зрения дриблера одновременно должны находиться партнеры, защитники, судьи. Способ ведения выбирается в зависимости от расстояния до защитника и до кольца соперника.

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки; юноши и девушки)

По команде тренера, спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение вперед или вперед - в сторону. Расстояние измеряется от линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Даются 2 попытки, лучший результат идет в зачет. Измерение производится с точностью до 5см.

Технико-тактическая подготовка.

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода подготовки в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений, показанных на рисунках 1, 2, 3, 4. Результаты контрольных нормативов, представлены в таблице 19.

1.Передвижение (рис.1)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой согласно рисунку 1. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки, секундомер.

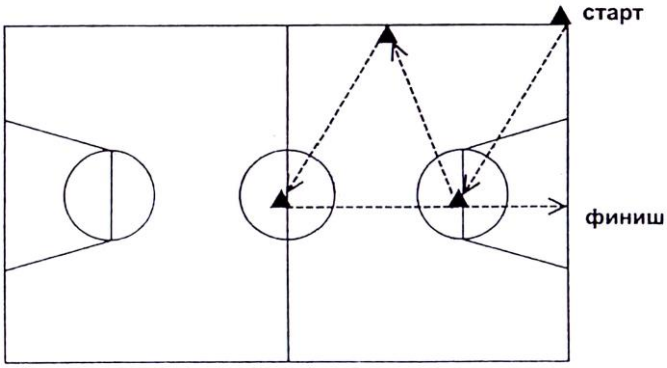

рис.1

2.Скоростное ведение (рис.2)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

Общеметодические указания:

1. для групп начальной подготовки
   - перевод выполняется с руки на руку;
   - задание выполняется 2 дистанции (4 броска);
2. для групп тренировочного этапа
   - перевод выполняется с руки на руку под ногой
   - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
3. для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
   - перевод выполняется руками на руку за спиной
   - задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

[Пр. 25 ^{м} - 4 $_{поп.}$ =21 ^{м}]

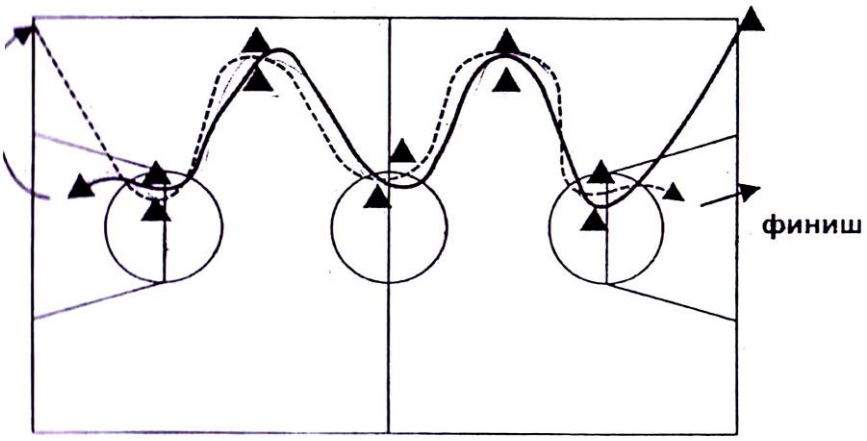

рис. 2

3.Передача мяча (рис.3)

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку по кольцу с двух шагов правой рукой. Подбирает мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

Общеметодические указания:

1. для групп начальной подготовки;
   - передачи выполняются одной рукой от плеча;
   - задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

2. для групп тренировочного этапа
   - передачи выполняются об пол;
   - задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
3. для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
   - передачи выполняются различными способами;
   - задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.
[Пр. 30 ^{м} - 2 $_{поп.}$ =28 ^{м}]

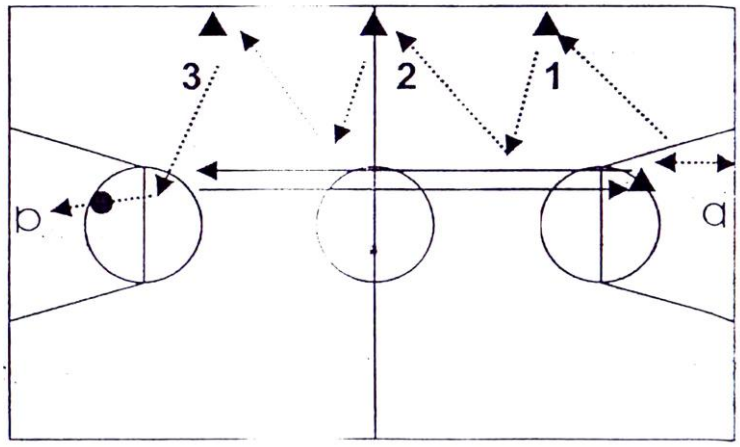

рис.3

4. Штрафные броски.

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

1. для групп начальной подготовки;
   Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обрастно
2. для групп тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

5. Броски с дистанции (рис.4)

1. для групп начальной подготовки;
   Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обрастно
2. для групп тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в трехочковой зоне, второй – в двухочковой. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

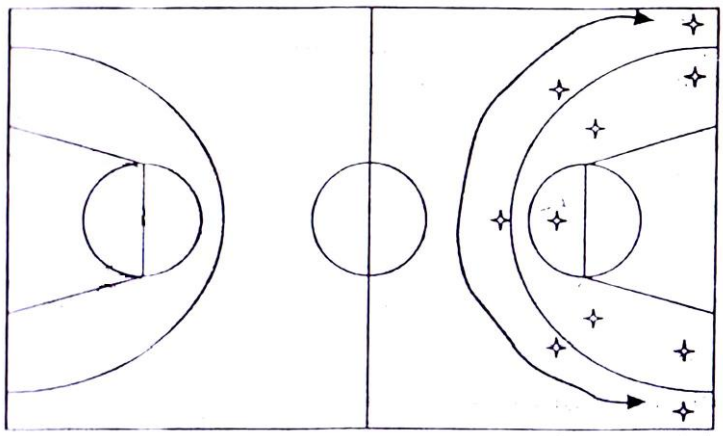

рис.4

6. «Восьмерка»

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальней от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течение 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

• стабильность состава занимающихся;

• динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;

• уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе:

• состояние здоровья, уровень физического развития;

• динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

• освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных планом тренировочных занятий по виду спорта баскетбол;

• освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

• уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;

• выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

• динамика спортивно – технических показателей;

• результаты выступления на Всероссийских соревнованиях и Международных соревнованиях.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

• стабильность выступлений во Всероссийских и Международных соревнованиях;

• число спортсменов, входящих в состав женских команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги;

• число спортсменов, вошедших в сборные команды России.

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

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

Методические указания по организации тестирования, методам и организация медико-биологического обследования

Два раза в год все спортсмены проходят медицинское обследование. Медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, их развития средствами тренировочных нагрузок.

Таким образом, цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа медицинского обследования включает в себя:
Комплексную клиническую диагностику, оценку уровня здоровья и функционального состояния, оценку сердечнососудистой системы, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата, текущий контроль тренировочного процесса.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка - СФП); время или объем тренировочного занятия, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного занятия по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 1984
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.:Чистые пруды, 2005. - 32 с.44__ Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/
5. Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.:Гранд, 2002. - 352 с.
10. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
11. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.:Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
12. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
13. Приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (с изменениями от 23.07.2014 г., зарегистрированного в Минюсте России от 14.08.2014 г. №33587).
14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
15. Федеральный закон от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г. №999, зарегистрированного в Минюсте России от 05.04.2016 г. №41679, «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Интернет-ресурсы:

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

Приложение 1

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол
на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ до 1 года

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	фев-раль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сен-тябрь	ок-тябрь	ноябрь	де-кабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	13	12	14	12	14	13	13	13	13	13	13	13	156
2. Тренировочных занятий (кол-во)	13	12	14	12	14	13	13	13	13	13	13	13	156
3. Общий объем тренировочной нагрузки (в часах)	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312
4. Объем (в часах) упражнений в ОФП	8	7	9	7	9	8	8	8	8	8	8	8	96
5. Объем (в часах) упражнений в спец.подготовке	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6. Техническая подготовка	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	70
7. Тактич., теоретич., психологич. подгот.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	38
9. Участие в соревнованиях инструкторская и судейская, практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ свыше 1 года

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	17	16	18	17	18	17	18	17	18	17	17	18	208
2. Тренировочных занятий (кол-во)	17	16	18	17	18	17	18	17	18	17	17	18	208
3. Общий объем трениро вочной нагрузки (в часах)	34	32	36	34	36	34	36	34	36	34	34	36	416
4. Объем (в часах) упраж нений в ОФП	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	119
5. Объем (в часах) упраж нений в спец.подготовке	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
6. Техническая подготовка	8	7	9	8	9	8	9	8	9	8	8	9	100
7. Тактич., теоретич., психо логич. подгот.	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	41
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ до 2 лет (1 год)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	21	20	22	21	23	21	22	22	22	22	22	22	260
2. Тренировочных занятий (кол-во)	21	20	22	21	23	21	22	22	22	22	22	22	260
3. Общий объем тренировочной нагрузки (в часах)	42	40	44	42	46	42	44	44	44	44	44	44	520
4. Объем (в часах) упражнений в ОФП	8	8	9	8	9	8	9	9	9	9	9	9	104
5. Объем (в часах) упражнений в спец.подготовке	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	73
6. Техническая подготовка	10	10	11	10	11	10	11	11	11	11	11	11	128
7. Тактич., теоретич., психо логич. подгот.	10	10	11	10	12	10	11	11	11	11	11	11	129
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	44
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5	3	3	5	3	5	3	3	3	3	3	3	42
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ до 2 лет (2 год)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	24	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	26	311
2. Тренировочных занятий (кол-во)	24	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	26	311
3. Общий объем тренировочной нагрузки (в часах)	50	48	54	52	54	52	52	54	52	52	52	52	624
4. Объем (в часах) упражнений в ОФП	10	10	11	10	11	10	10	11	10	10	10	10	123
5. Объем (в часах) упраж-нений в спец.подготовке	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
6. Техническая подготовка	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	154
7. Тактич., теоретич., психологич. подгот.	13	12	14	13	14	13	13	14	13	13	13	13	158
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 5

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ свыше 2 лет (3 год)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	24	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	26	311
2. Тренировочных занятий (кол-во)	24	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	26	311
3. Общий объем трениро вочной нагрузки (в часах)	50	48	54	52	54	52	52	54	52	52	52	52	624
4. Объем (в часах) упраж нений в ОФП	10	10	11	10	11	10	10	11	10	10	10	10	123
5. Объем (в часах) упраж нений в спец.подготовке	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
6. Техническая подготовка	12	12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	154
7. Тактич., теоретич., психо логич. подгот.	13	12	14	13	14	13	13	14	13	13	13	13	158
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 6

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ свыше 2 лет (4 год)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	24	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	310
2. Тренировочных занятий (кол-во)	24	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	310
3. Общий объем трениро вочной нагрузки (в часах)	60	56	63	59	63	60	62	62	61	61	60	61	728
4. Объем (в часах) упраж нений в ОФП	7	7	8	7	8	7	7	7	7	7	7	7	86
5. Объем (в часах) упраж нений в спец.подготовке	8	8	9	8	9	8	9	9	9	9	8	9	103
6. Техническая подготовка	15	14	16	15	16	15	16	16	15	15	15	15	183
7. Тактич., теоретич., психо логич. подгот.	18	17	19	18	19	18	19	19	18	18	18	18	219
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	5	6	6	6	7	6	6	7	7	7	7	77
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 7

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ свыше 2 лет (5 год)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	24	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	310
2. Тренировочных занятий (кол-во)	24	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	310
3. Общий объем трениро вочной нагрузки (в часах)	75	75	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78	936
4. Объем (в часах) упраж нений в ОФП	9	9	10	9	10	9	9	10	9	9	9	9	111
5. Объем (в часах) упраж нений в спец.подготовке	11	11	12	11	12	11	11	12	11	11	11	11	135
6. Техническая подготовка	19	19	20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	237
7. Тактич., теоретич., психо логич. подгот.	23	23	24	23	24	23	23	24	23	23	23	23	279
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	81
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	93
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 8

Соотношение объемов тренировочного процесса по волейболу

на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА до 1 года

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	24	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	310
2. Тренировочных занятий (кол-во)	24	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	310
3. Общий объем тренировочной нагрузки (в часах)	75	75	81	75	81	78	78	81	78	78	78	78	936
4. Объем (в часах) упражнений в ОФП	9	9	10	9	10	9	9	10	9	9	9	9	111
5. Объем (в часах) упражнений в спец.подготовке	11	11	12	11	12	11	11	12	11	11	11	11	135
6. Техническая подготовка	19	19	20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	237
7. Тактич., теоретич., психологич. подгот.	23	23	24	23	24	23	23	24	23	23	23	23	279
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	6	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	81
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	93
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 9

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол

на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА свыше 1 года

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	24	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	310
2. Тренировочных занятий (кол-во)	41	40	46	41	45	44	43	45	44	44	44	43	520
3. Общий объем тренировочной нагрузки (в часах)	100	100	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248
4. Объем (в часах) упражнений в ОФП	8	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8	8	99
5. Объем (в часах) упражнений в спец.подготовке	17	17	18	17	18	18	18	18	18	18	18	18	213
6. Техническая подготовка	25	25	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	312
7. Тактич., теоретич., психологич. подгот.	32	32	35	32	35	33	33	35	33	33	33	33	399
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	105
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 10

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спорта баскетбол

на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА до 1 года

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	24	24	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	310
2. Тренировочных занятий (кол-во)	41	40	46	41	45	44	43	45	44	44	44	43	520
3. Общий объем тренировочной нагрузки (в часах)	100	100	108	100	108	104	104	108	104	104	104	104	1248
4. Объем (в часах) упражнений в ОФП	8	8	9	8	9	8	8	9	8	8	8	8	99
5. Объем (в часах) упражнений в спец.подготовке	17	17	18	17	18	18	18	18	18	18	18	18	213
6. Техническая подготовка	25	25	27	25	27	26	26	27	26	26	26	26	312
7. Тактич., теоретич., психологич. подгот.	32	32	35	32	35	33	33	35	33	33	33	33	399
8. Технико-тактич. (интегр. подготовка)	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	9	105
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 11

Соотношение объемов тренировочного процесса по баскетболу

на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА свыше 1 года

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
1. Тренировочных дней (кол-во)	25	25	25	26	26	26	27	27	26	27	26	26	312
2. Тренировочных занятий (кол-во)	45	45	45	48	48	48	50	49	48	50	48	48	572
3. Общий объем тренировочной нагрузки (в часах)	130	130	130	140	140	140	146	142	140	146	140	140	1664
4. Объем (в часах) упражнений в ОФП	13	13	13	14	14	14	15	14	14	15	14	14	167
5. Объем (в часах) упражнений в спец.подготовке	17	17	17	19	19	19	20	20	19	20	19	19	225
6. Техническая подготовка	26	26	26	27	27	27	28	28	27	28	27	27	324
7. Тактич., теоретич., психологич. подгот.	39	39	39	42	42	42	43	43	42	43	42	42	498
8. Технико-тактич. (интегр.подготовка)	13	13	13	14	14	14	15	14	14	15	14	14	167
9. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	22	22	22	24	24	24	25	23	24	25	24	24	283
10. Прохождение мед. обследований			×						×				

Приложение 12