

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО СО
«СШОР по баскетболу»



И.А. Панкратов

Приказ № 16-СП
от «30» января 2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Саратовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу»
на 2023-2026 гг.

Саратов 2023 год

Содержание

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III.	Система контроля	19
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	30
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
	Информационно-методические условия реализации Программы	60
	Приложения №1 -№ 4	61-70

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации¹ (далее – ФССП).

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

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;

2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;

3. Подготовка инструкторов и судей по баскетболу;

4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Конкретизация цели и основных задач подготовки баскетболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности баскетболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах

¹ Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1006, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 декабря 2022 года, регистрационный № 71656.

спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) ²	
			минимум	максимум
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	3	11	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	2	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	8
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3x3»				
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	3	11	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	2	11	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	8

Содержание этапов спортивной подготовки определяется Программой, разработанной и реализуемой ГАУ ДО СО «СШОР по баскетболу» (далее – СШОР), в соответствии с Федеральным стандартом по виду спорта «баскетбол».

Срок реализации настоящей Программы 4 года.

² Минимальные требования по наполняемости групп спортивной подготовки установлены ФССП по виду спорту «баскетбол», при этом Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" установлен максимальный предел наполняемости групп спортивной подготовки – не превышающий двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «баскетбол» (пункт 4.3.)

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года (1 год)	Свыше года (2 год)	Свыше года (3 год)	До трех лет (1 год)	До трех лет (2 год)	До трех лет (3 год)	Свыше трех лет (4 год)	Свыше трех лет (5 год)		
	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ	ВСМ
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	12	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	312	416	416	520	624	728	832	936	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

СШОР организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Основными видами (формами) учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка, в том числе по индивидуальным планам; возможно с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются СШОР с учетом особенностей вида спорта.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "баскетбол", а также привлечение иных специалистов СШОР, реализующей спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее – обучающиеся), в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, которое утверждается директором СШОР после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся с учетом их обучения в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-преподавательского состава, согласно Трудовому кодексу Российской Федерации.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных

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.

В первую очередь, к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Инструктаж по технике безопасности проводит тренер-преподаватель на первом учебно-тренировочном занятии в начале календарного года каждый учебно-тренировочный год подготовки. Вновь зачисленным обучающимся проведение инструктажа рекомендовано сразу же при поступлении в СШОР, реализующую спортивную подготовку. Во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных мероприятий всем участникам необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть учебно-тренировочного занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травматизма и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия или спортивного мероприятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания учебно-тренировочного занятия или спортивного мероприятия.

Медицинский допуск обучающихся осуществляется в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации³:

- для допуска обучающихся, на этапе начальной спортивной подготовки, необходимо наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется;

- для допуска обучающихся, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, необходимо наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, а также, медицинское заключение по результатам осмотра врача по спортивной медицине и проведения дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования. На основании такого заключения, врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме занятия по общепринятой схеме, которая включает в себя **подготовительную (вводную), основную и заключительную части**. Продолжительность подготовительной части составляет 10-15 минут. Ее

³ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями, утвержденными Приказом Министерства здравоохранения РФ от 22 февраля 2022 года № 106н.

содержание должно обеспечивать выполнение двух «частных» задач: подготовить организм обучающихся к выполнению заданий, реализуемых в основной части учебно-тренировочного занятия, и частично, обеспечить развитие физических качеств, в основном силы и выносливости.

В основной части учебно-тренировочного занятия проводится изучение технико-тактических двигательных действий при выполнении упражнений с мячом.

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к обучающимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности обучающихся.

Занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке проводят на всех этапах подготовки обучающихся: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие баскетболиста.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с ФССП по виду спорта «баскетбол».

Оптимальное *число участников учебно-тренировочного мероприятия* должно быть не менее 60%-70% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку, в зависимости от статуса мероприятия.

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

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

Объем соревновательной деятельности

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

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку

участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание объемов соревновательной деятельности в соответствии с ФССП по виду спорта «баскетбол» с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задач проведения соревновательные старты могут быть:

- Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- Основные соревнования - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание, возможно, более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих спортивную подготовку:

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

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

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

СШОР направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях.

План физкультурных и спортивных мероприятий (далее - План), безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться учебно-тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения учебно-тренировочных занятий. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется СШОР на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований.

При составлении Плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (СШОР);
- муниципальный уровень;
- региональный уровень, межрегиональный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Годовой учебно-тренировочный процесс ведется круглогодично в соответствии с примерным годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования. Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых

мероприятий, с учетом основных задач текущего учебно-тренировочного сезона.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки*									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года (1 год)	Свыше года (2 год)	Свыше года (3 год)	До трех лет (1 год)	До трех лет (2 год)	До трех лет (3 год)	Свыше трех лет (4 год)	Свыше трех лет (5 год)		
1.	Общая физическая подготовка (%)	20	18	16	14	14	14	12	12	10	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	12	14	16	16	16	16	16	16	18	18
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	5	5	5	7	7	7	8
4.	Техническая подготовка (%)	32	30	28	24	24	22	20	18	12	12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14	16	16	16	16	16	18	20	20	18
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1	1	1	1	1	2	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4
8.	Интегральная подготовка (%)	10	10	12	12	12	14	14	14	18	18
9.	Самостоятельная подготовка (%)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

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

Правильно спланированная нагрузка должна готовить обучающегося к той деятельности, которая необходима на соревнованиях. На протяжении всего учебно-тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств и

совершенствованием технико-тактического мастерства.

Программой рекомендован оптимальный недельный объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки:

- начальный этап до года (1 год) – 6 часов;
- начальный этап свыше года (2 год) – 6 часов;
- начальный этап свыше года (3 года) – 8 часов;
- учебно-тренировочный этап до трех лет (1 год) – 8 часов;
- учебно-тренировочный этап до трех лет (2 год) – 10 часов;
- учебно-тренировочный этап до трех лет (3 год) – 12 часов;
- учебно-тренировочный этап свыше трех лет (4 год) – 14 часов;
- учебно-тренировочный этап свыше трех лет (5 год) – 16 часов;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 18 часов;
- этап высшего спортивного мастерства – 20 часов.

В соответствии с недельным объемом учебно-тренировочной нагрузки и соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки – тренером-преподавателем составляется годовой учебно-тренировочный план на конкретную группу спортивной подготовки согласно Приложению № 1.

7. Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся, является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - баскетбол.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревновательной деятельности, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики

№	Задачи	Виды практических занятий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)				
1	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами;	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры, инструктор-методист
2	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.		
Этапы совершенствования и высшего спортивного мастерства (ССМ, ВСМ)				
1	- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении;	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры
2	- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях		

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. СШОР обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.

Психологические средства: психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Активный отдых также способствует эффективности восстановления, после выполнения учебно-тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое восстановление организма при систематических нагрузках.

Интервалы отдыха между отдельными учебно-тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в учебно-тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут. При длительных

перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в не были слишком продолжительными.

Приступать к учебно-тренировочным занятиям после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, в ряде случаев целесообразно приступать к занятиям и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Рекомендации по организации рационального сбалансированного питания	В течении года	Тренеры-преподаватели
2.	Рекомендации по организации оптимального режима дня, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов	В течении года	Тренеры-преподаватели
3.	Водные процедуры гигиенического и закаливающего характера	В течении года	Спортсмены
4.	Витаминация	2 раза в год	Врач
5.	Аутотренинг	В течении года	Тренеры-преподаватели
6.	Релаксация и дыхательные упражнения, физиотерапевтические средства	В течении года	Тренеры-преподаватели, врач
7.	Применение физических упражнений на расслабление мышц - «стретчинг»	В течении года	Тренеры-преподаватели
8.	Смена двигательной деятельности,	В течении	Тренеры-

	активный отдых	года	преподаватели
9.	Активный, пассивный отдых	В течении года	Спортсмены

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

Для обучающихся различных этапов спортивной подготовки существуют контрольно-переводные нормативы (упражнения), выполнение которых требуется для осуществления текущего контроля подготовки обучающихся (промежуточная аттестация) и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (итоговая аттестация).

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

Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Контрольные и переводные упражнения (нормативы) 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 общей физической и специальной физической, а также технической подготовке (начиная с учебно-тренировочного этапа), позволяют получить результаты, отражающие уровень их подготовленности на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Показателем успешного прохождения нормативов общей физической и

специальной физической подготовки является показатель выполнения упражнений - не менее 60 %.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			
4.Техническая программа				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			4,7 5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			36 15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,2 8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			215 180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39 34
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более
			8,0 8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее
			49 45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более
			55 60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
4. Техническая программа			

Методика выполнения упражнений общей физической подготовки

- Челночный бег 3x10 м

Старт с лицевой линии или с боковой, в зависимости от наличия зон безопасности. По сигналу обучающийся выполняет ускорение до отметки (10 м) на игровой площадке, касаясь отметки (линии, конуса) рукой и возвращается к месту старта. Задание считается выполненным при преодолении обучающимся всей дистанции и соблюдения каждый раз касания рукой соответствующей отметки (линии, конуса). Измерение производится с точностью до 0,1с.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

По команде тренера, обучающийся 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. 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 5 см.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Необходимо принять положение упора лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Обучающийся, сгибая руки, касается грудью кубика (любого предмета) высотой 10-12 см.; зафиксировав касание на 0,5 сек. продолжает выполнение упражнения.

В результате засчитывается количество правильно выполненных

сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых в течение 30 сек.

Попытки не засчитываются если:

- обучающийся касается пола ногами;
- обучающийся нарушает прямую линию – «плечи - туловище - ноги»;
- не происходит фиксации на 0,5 сек. с исходного положения;
- поочерёдное выпрямление рук;
- отсутствует касание грудью кубика;
- локти разводит учащийся более чем на 45 градусов.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)

Исходное положение — лежа спиной на полу. Ноги согнуть. Ступни прижать к полу на расстоянии 30-40 см от таза. Руки слегка касаются висков головы:

- сделать вдох и выполнить подъем туловища, округляя спину;
- вернуться с исходное положение, не опуская торс на пол, по окончании движения сделать выдох;
- повторить движение необходимое количество раз в течение 1 минуты.

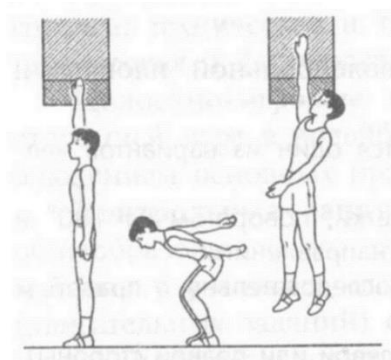
- Бег на 30 м

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» обучающиеся 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. Фиксируется лучший результат времени из двух попыток.

Методика выполнения упражнений специальной физической подготовки

- Прыжок вверх с места со взмахом руками

Прыжок вверх с места выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят сантиметровой лентой по методике Абалакова.



- Бег на 14 м

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» обучающиеся занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. 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. Фиксируется лучший результат времени из двух попыток.

- Скоростное ведение мяча 20 м

Стартуя по сигналу из-за лицевой линии с ведением мяча, выполняется рывок на 20 м. – две попытки с интервалами 15 с. Определяется лучшее время в двух попытках.

- Челночный бег 10 площадок по 28 м

Челночный бег — вид бега с резкой сменой направления. Спортсмен должен пробегать несколько раз определенный отрезок дистанции, меняя направление. Челночный бег требует реакции, координации, взрывной скорости и хорошей подготовки мышц.

Методика выполнения упражнений технической программы

Техническая программа разрабатывается СШОР и является обязательной составляющей контрольных и переводных нормативов, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Соответственно, тренерам-преподавателям начального этапа подготовки, рекомендовано своевременно начинать освоение с обучающимися упражнений технической программы, для их успешного освоения и перехода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Показателем успешного прохождения технической программы является показатель выполнения упражнений - не менее 60 %.

Техническая программа включает в себя следующие упражнения и показатели выполнения (таблица № 16):

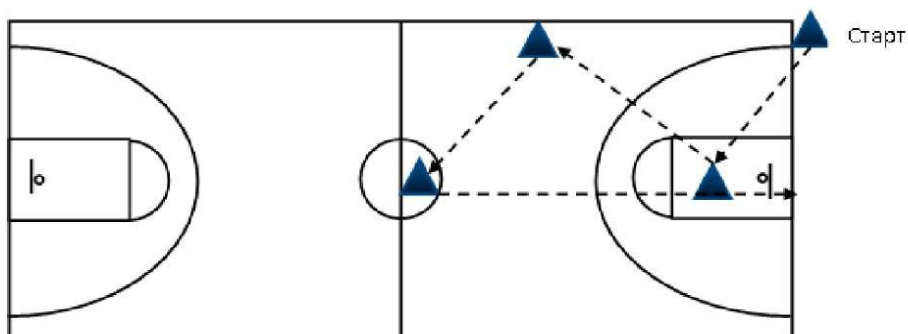
Упражнения технической программы и показатели выполнения

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Этап спортивной подготовки	Показатель	
				юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1.	Передвижение в защитной стойке	сек	НП	-	-
			ТЭ-1	9,5	10,2
			ТЭ-2	9,0	9,7
			ТЭ-3	8,8	9,5
			ТЭ-4	8,7	9,4
			ТЭ-5	8,7	9,4
			ССМ	8,4	9,2
			ВСМ	8,4	9,1
			НП	-	-

2.	Скоростное ведение	сек	ТЭ-1	56,5	72,5
			ТЭ-2	55,5	68,5
			ТЭ-3	54,0	65,5
			ТЭ-4	53,7	61,5
			ТЭ-5	53,5	59,5
			ССМ	52,0	57,5
			ВСМ	52,0	55,0
3.	Передачи мяча	сек	НП	-	-
			ТЭ-1	40,9	45,9
			ТЭ-2	36,9	40,9
			ТЭ-3	33,9	35,9
			ТЭ-4	31,9	32,9
			ТЭ-5	30,9	31,9
			ССМ	28,9	30,9
ВСМ	27,9	28,9			
4.	Дистанционные броски	%	НП	-	-
			ТЭ-1	40	40
			ТЭ-2	40	40
			ТЭ-3	45	45
			ТЭ-4	50	50
			ТЭ-5	50	50
			ССМ	-	-
ВСМ	-	-			
5.	Штрафные броски	%	НП	-	-
			ТЭ-1	40	40
			ТЭ-2	40	40
			ТЭ-3	45	45
			ТЭ-4	50	50
			ТЭ-5	50	50
			ССМ	60	60
ВСМ	70	70			

1. Передвижение в защитной стойке:

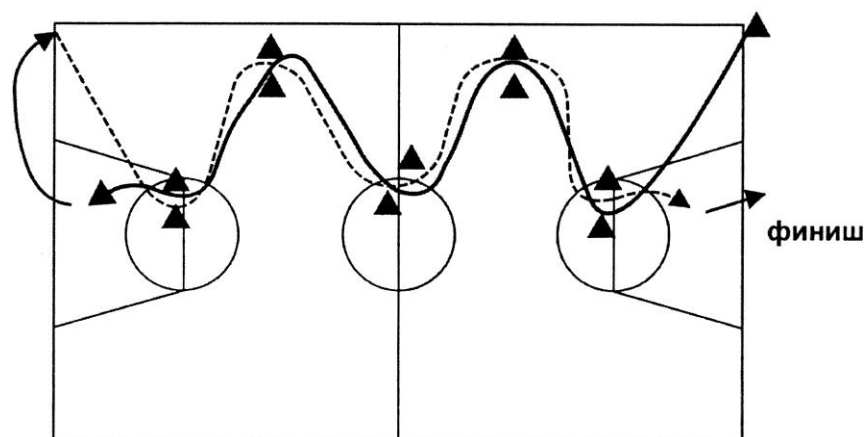
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняется рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Инвентарь: 3 стойки.



2. Скоростное ведение мяча:

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 внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После подбора мяча, начинает движение 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.

Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива.



3. Передача мяча

Игрок стоит лицом к щиту. Выполняет бросок в щит, подбирает мяч и передаёт его помощнику № 1 правой рукой, начиная движение к противоположному кольцу.

Получает обратно мяч и на ходу передаёт его помощнику № 2.

После обратного получения выполняет атаку кольца с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок по кольцу левой рукой.





Игрок проходит 4 площадки.

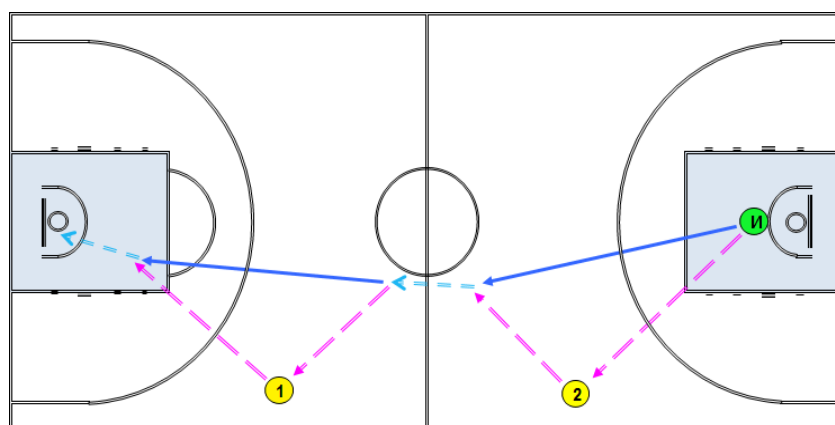
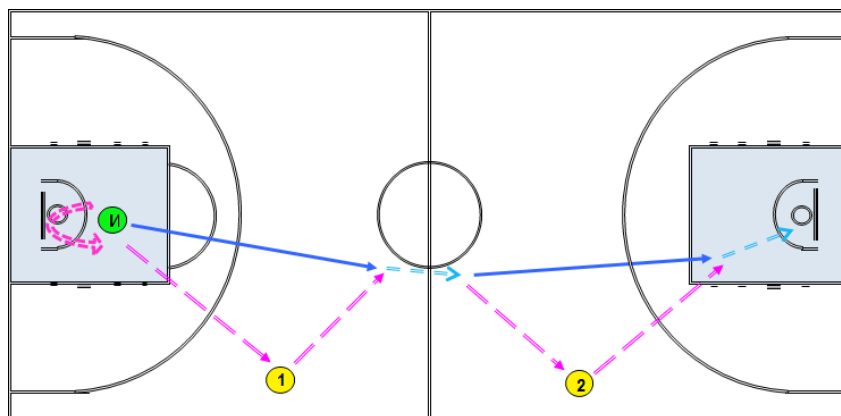
Время фиксируется по последнему выполненному броску.

За каждый промах плюс 1 секунда к результату норматива.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

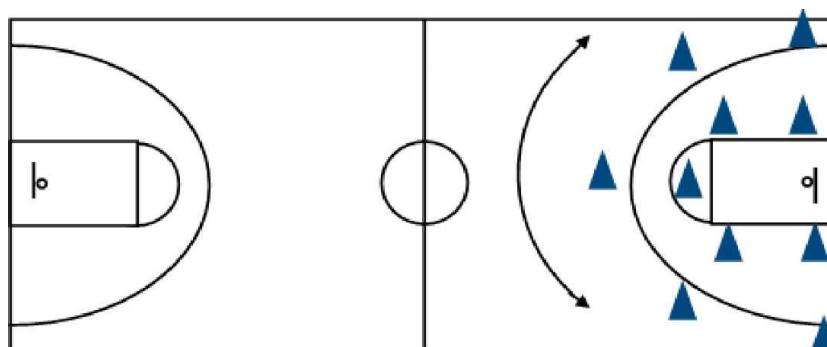
Обозначения на схеме :

-  - удар об щит и подбор мяча
-  - передача мяча
-  - движение без мяча
-  - движение с мячом без владения



4. Дистанционные броски:

Обучающийся выполняет по 1 броску с 10 точек. На выполнение задания дается 2 минуты. Оценивается количество попаданий в %. (Например: из 10 бросков реализовано 8, фиксируется результат – 80 %.)



5. Штрафные броски

На выполнение дается 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий в %. (Например: из 10 штрафных бросков реализовано 7, фиксируется результат – 70 %.)

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее необходимо планировать.

Главная *цель плана* - показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы. Успех баскетбольной команды во многом зависит от навыков игры в нападении и защите каждого игрока. Каждый игрок должен уметь переиграть защитника в нападении, выполнить результативный бросок и не дать забить своему подопечному. Все приемы нападения так или иначе преследуют одну цель- забросить мяч в корзину соперника.

Если ты не умеешь этого делать, ты ослабишь команду. Такие индивидуальные навыки игры в нападении или игровые приемы, как ловля и передача мяча, ведение и броски в корзину, позволят тебе активно действовать на площадке.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее ты будешь с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола.

Передачи и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча.

После овладения основными игровыми приемами нападения следует перейти к изучению и совершенствованию защитных действий. Хорошее владение приемами нападения позволит успешнее изучать защитные контрприемы. По той же причине взаимодействия игроков в нападении должны изучаться раньше, чем соответствующие защитные противодействия.

Таким образом, в плане тренировки надо предусматривать такую последовательность прохождения учебного материала по баскетболу: ловля и

передачи, ведение мяча, передвижение, остановки и повороты; броски мяча; индивидуальная защита; нападение против личной защиты; личная защита; нападение против зонной защиты; зонная защита.

Разминка

Любая тренировка начинается с разминки. С помощью разминки готовятся к выполнению основных упражнений тренировки, мышцы, связки, суставы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы спортсмена. Но что, пожалуй, еще более важно - хорошая разминка способствует предупреждению травм. Как правило, разминка баскетболиста состоит из двух частей: выполнения упражнений без мяча и с мячом.

Продолжительность разминки в среднем составляет 15-20 минут. Начинают ее обычно с легкого бега в течение 3-4 минут. Во время бега делают энергичные вращения кистями. Затем выполняют несколько простых упражнений, чтобы в

«работу» были включены все мышечные группы и суставы. Рывки руками перед грудью и махи прямыми руками в стороны, приседания, пружинящие наклоны вперед и в стороны, подскоки на правой, на левой, на двух ногах - все эти упражнения подготавливают игрока к выполнению основной части тренировки.

Во вторую часть разминки надо включить 3-4 упражнения в жонглировании мячом для развития «чувства мяча» и ловкости. Упражнения можно выбрать из приводимого ниже перечня. Надо, иметь в виду, что упражнения в жонглировании мячом достаточно трудны и вначале не все будет получаться, когда научишься выполнять эти упражнения быстро, легко и непринужденно, стараясь не смотреть на мяч, правильное владение мячом в игре уже не представит трудности. Если есть возможность, каждому полезно повторять эти упражнения в свободное время.

Упражнения в жонглировании мячом:

1. Вращай мяч на большом, указательном или среднем пальце руки. Соревнуйтесь, кто дольше продержит вращающийся мяч на пальце.
2. Перебрасывай мяч с кисти правой руки на кисть левой и обратно с постепенным подниманием и опусканием прямых рук, и изменением ритма. Выполняй это упражнение вначале медленно, а затем увеличивай скорость и расстояние, которое должен пролететь мяч. Когда научишься выполнять упражнение уверенно, старайся не смотреть на мяч.
3. Попеременно вращай мяч вокруг пояса и вокруг головы. По мере усвоения изменяй направление вращения и увеличивай скорость.
4. Поставь ноги чуть шире плеч и согни их в коленях. Передавай мяч с руки на руку, описывая восьмерку между ног. Почувствовав уверенность, изменяй направление движения мяча, стараясь не смотреть на него.
5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении. Правой рукой брось мяч сзади в пол между ног и поймай его при отскоке так, чтобы правая рука была впереди, а левая сзади, за ногами. Вернись в исходное положение и повтори это же упражнение, начиная его с левой руки. Теперь, в

момент ловли, левая рука должна коснуться мяча впереди, а правая - сзади, за ногами.

6. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.

7. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами, быстро поменяй положение рук, стараясь не дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.

8. Поставь ноги врозь и держи мяч двумя руками перед собой. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил за спину, и поймай его двумя руками за спиной. Обратным движением снова направь мяч в пол так, чтобы он отскочил вперед, и поймай его перед собой. Когда научишься выполнять это упражнение без ошибок, увеличь скорость выполнения. Потом ты можешь делать его без удара в пол, просто бросая мяч двумя руками между ног назад и ловя его двумя руками сзади, за спиной. Мяч при этом не должен касаться пола.

9. Подними мяч над головой, опусти назад за голову и поймай его двумя руками за спиной у пояса. При выполнении упражнения не наклоняйся, а, наоборот, подай таз вперед.

10. Сделай выпад правой ногой вперед, удерживая под ней мяч так, чтобы правая рука была справа, а левая - слева от ноги. Хлопни руками впереди, перед ногой, и снова поймай мяч, не давая ему упасть на пол. Это же упражнение можно выполнять, удерживая мяч сразу за двумя ногами на уровне коленей. Постарайся быстро хлопнуть ладонями впереди, перед коленями, и успеть поймать мяч, пока он не упал на пол.

11. Сделай небольшой выпад левой ногой вперед, удерживая мяч на правой руке справа. Направь мяч в пол между ног так, чтобы он отскочил на левую сторону. Принимая мяч на левую руку, прыжком смени положение ног и сделай то же в другую сторону и т. д. Это довольно трудное упражнение. Будь терпеливым при его выполнении, делай его, пока мяч не станет послушным.

Основная часть тренировки

После разминки идет основная часть тренировки. Начать ее полезно с ведения мяча. Упражнение выполняется на половине площадки. Каждый игрок ведет свой мяч, произвольно выбирая и изменяя направление движения. Задача - сохранить ведение и, если кто-нибудь из партнеров заезается, выбить у него мяч. Если мячей на каждого игрока не хватает, свободные игроки стараются отобрать мяч у партнеров, выполняющих ведение. Ведение мяча выполняется в течение 5 минут на каждой тренировке. После ведения следует повторить игровые приемы, которые уже известны по прошлым тренировкам. Это могут быть броски, приемы изменения направления ведения, передачи мяча или сочетания этих приемов.

Повторив старый материал, приступайте к изучению нового. Сначала надо разобраться в технике движений, необходимых для выполнения нового

приема. Овладев движением в целом, постарайтесь выполнить его на более высокой скорости, затем в сочетании с другими приемами и, наконец, закрепите его в упражнении игрового характера 1x1, 2x2 или 3 X 3.

Приступая к изучению командных взаимодействий, придерживайтесь такой последовательности. Сначала разберите и заучите движения игроков на схеме. Затем воспроизведите расстановку схемы на площадке и медленно проделайте командные взаимодействия без сопротивления защитников. Повторите эти взаимодействия несколько раз, чтобы движения игроков стали привычными.

Пассивная защита вводится примерно на третьей тренировке после начала изучения новой комбинации. Защитники должны пассивно следовать за нападающими, если изучается система нападения, и наоборот, нападающие действуют медленнее, чем обычно, если изучается система защиты.

Агрессивные действия соперника в начальном периоде овладения командной системой игры могут лишить вас уверенности. На четвертой тренировке нападающие и защитники должны двигаться более активно. После того как схема командных взаимодействий будет полностью освоена, нужно разделить ее на отдельные простые взаимодействия в парах или тройках и использовать их в последующих тренировках в качестве упражнений. Заканчивается основная часть тренировки, как правило, учебной двусторонней игрой. Во время игры используются разученные на тренировке приемы в рамках командных взаимодействий. Общая продолжительность основной части составляет в среднем 60 минут.

Заключительная часть тренировки

В заключительную часть тренировки, которая должна занять 5-10 минут, включают ходьбу, умеренный бег и упражнения для регулирования дыхания. По окончании любой учебно-тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться после к заключительной фазе тренировки - тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные,
- на внимание,
- на координацию движений,
- на дыхание и расслабление,
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется!

Здесь же можно рекомендовать самостоятельное выполнение бросков без большой нагрузки. После тренировки нужно принять теплый душ. Однако прежде, чем войти в душевую, надо некоторое время посидеть спокойно, остыть после выполнения упражнений.

Кто-то сказал, что умение тренироваться — это, в значительной мере,

умение отдыхать. И в этом много правды. Вода освежит спортсмена после тренировки и, смыв пот, откроет доступ воздуху к порам кожи, через которые она дышит. Водные процедуры – это продолжение тренировки, своего рода очень важное заключительное упражнение на расслабление.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Для предотвращения травм на учебно-тренировочных занятиях, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации учебно-тренировочных занятий и отсутствие дисциплины;
- нарушение режима учебно-тренировочных занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. Общие требования безопасности

1.1 К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

1.2 При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время учебно-тренировочных занятий в соответствии с утвержденным расписанием.

1.3 При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5 При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи.

1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации СШОР и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.7 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет тематическую структуру и проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке согласно этапам спортивной подготовки; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний осуществляется согласно этапам спортивной подготовки. Тренер-преподаватель, обычно, должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практические занятия могут различаться по цели: учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

Темы	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Влияние физических упражнений на организм спортсмена			+	+	+	+	+	+	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+	+	+	
Гигиенические требования	+	+	+	+	+	+	+		
Общая характеристика спортивной подготовки		+	+	+	+	+	+		
Основы тактики игры и тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+		

Основы техники игры и техническая подготовка		+	+	+	+	+	+		
Официальные правила ФИБА					+	+	+		
Планирование и контроль подготовки			+	+	+	+	+	+	
Правила по баскетболу			+	+	+	+	+		
Правила по мини-баскетболу	+	+	+	+					
Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+	+	+	+		
Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные соревнования	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов игры		+	+	+	+	+	+	+	+
Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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 обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Прыжок толчком с двух ног	+	+							
Прыжок толчком с одной ноги	+	+							
Остановка прыжком			+						
Остановка двумя шагами			+						

Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча 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 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 двумя руками сверху	+	+							
Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача 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 наодном уровне			+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+						
Передача мяча одной от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой отплеча (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 вдвижении		+	+	+					
Передача мяча одной рукой впрыжке			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой(встречные)			+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой(поступательные)			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой наодном уровне			+	+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой(сопровождающие)			+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					+		
Ведение мяча без зрительногоконтроля			+	+	+	+	+	+	+
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 подногой			+	+	+	+	+	+	+
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 сместа	+	+	+	+	+				
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		+	+	+	+				

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волеуюподготовленность;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Тактика нападения:

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебный-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Выход для получения мяча	+	+							
Выход для отвлечения мяча	+	+							
Розыгрыш мяча			+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	
«Передай мяч и выходи»	+	+	+						
Заслон			+	+	+	+	+	+	
Наведение		+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

Тактика защиты:

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебный-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения		Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки):

Обще-подготовительные упражнения:

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

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

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

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

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием,

пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

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

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его

«заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на

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

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

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

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

Специально-подготовительные упражнения.

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

гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (баскетбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через баскетбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Планирование 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, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др. Предметом планирования учебно-тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Определяются цели и задачи на различные периоды учебно-тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливается величина учебно-тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

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

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- перспективное (на ряд лет);
- текущее (на один год);
- оперативное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие).

К документам перспективного планирования относятся: программа, план спортивной подготовки, многолетний план подготовки команды, многолетний индивидуальный план подготовки спортсменов (применимо к этапам ССМ и ВСМ).

План спортивной подготовки определяет основное направление и продолжительность учебно-тренировочной работы для того или иного контингента обучающихся. Он предусматривает последовательность прохождения материала, содержание основных разделов, объем часов по каждому разделу, длительность каждого занятия. Как правило, план спортивной подготовки делится на два основных раздела: теоретический и практический.

Многолетний (перспективный) план подготовки спортсменов (командный и индивидуальный). Он составляется на различные сроки в зависимости от возраста, уровня подготовленности спортсменов, их спортивного стажа.

Для квалифицированных спортсменов необходимо разрабатывать как групповые, так и индивидуальные планы на 4 года. В перспективный план

должны быть включены лишь основные показатели (без излишней детализации), опираясь на которые можно было бы правильно составить годовые планы.

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

- краткая характеристика занимающихся (спортсмена, команды);
- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;
- структура многолетнего цикла и сроки его макроциклов;
- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;
- главные соревнования и основные старты индивидуального календаря, планируемые результаты в каждом году;
- контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам;
- общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки;
- общие и специфические параметры тренировочной нагрузки;
- система и сроки комплексного контроля, в том числе и диспансеризации;
- график учебно-тренировочных мероприятий и места занятий.

К документам *текущего планирования* относятся план-график годового цикла спортивной тренировки, план подготовки команды на год и годичный план (индивидуальный) подготовки на каждого спортсмена.

План-график годового цикла спортивной тренировки является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении годового цикла тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Годичный план подготовки (командный и индивидуальные). Он состоит из следующих разделов: краткая характеристика группы занимающихся, основные задачи и средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени, примерное распределение учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, распределение соревнований, учебно-тренировочных занятий и отдыха, контрольные нормативы, спортивно-технические показатели (спортивные результаты) и врачебный контроль.

Оперативное планирование включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, на месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки. В нем в методической последовательности излагается теоретический и практический материал каждого тренировочного занятия.

План-конспект учебно-тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания. План подготовки к отдельным соревнованиям (командный и индивидуальный) должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности (на данный период тренировки) и формирования чувства абсолютной уверенности в своих силах.

Все *тренировочные планы* независимо от их типа (командные и индивидуальные годовые и оперативные и т.д.) должны включать в себя:

- данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о спортсмене или общая характеристика команды);

- целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

- показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, и состояние спортсменов;

- тренировочные и методические указания;

- сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена.

Научно-методическими предпосылками к планированию подготовки в каждом виде спорта должны являться следующие знания:

- 1) для многолетних и годовых макроциклов - индивидуальные особенности развития спортивной формы отдельного спортсмена, а в командных видах спорта - команды в целом; специфические особенности долговременной адаптации организма к данному виду мышечной деятельности;

- 2) для отдельного этапа (мезоцикла) - принципиальные тенденции в динамике состояния спортсмена в связи с задаваемой учебно-тренировочной нагрузкой, в том числе в зависимости от ее содержания, объема, интенсивности и чередования;

- 3) для микроцикла - целесообразные формы сочетания ближних тренировочных эффектов нагрузок различной величины и преимущественной направленности (сроки и полнота восстановления специальной работоспособности организма в зависимости от объема, интенсивности и направленности задаваемых нагрузок).

Организация научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Лица, проходящие спортивную подготовку, проходят обязательный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в спортивную школу, а также проходят обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, начиная с тренировочного этапа (до года). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, возрастной и психофизический уровень развития спортсменов.

Необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование (далее ТО), на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (СорП);
время - объем учебно-тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Психологический контроль.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты

психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Восстановительные средства и мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни спортивных и тренировочных поединков.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медики - биологические средства восстановления, к которым относятся:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питание;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при $t - 36-38^*$ продолжительностью 12-15 мин.;
- бани 1-2 раза в неделю парная или суховоздушная (сауна) при $t - 80-90^*$;
- термальные источники;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка баскетболистов направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей спортивной

подготовки является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять должное внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки на этапах спортивной подготовки являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности basketболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий basketболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством тренера-преподавателя с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное учебно-тренировочное воздействие двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от basketболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно-

тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

15. Учебно-тематический план приведен в Приложении № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются Организацией, реализующей спортивную подготовку, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре осуществления спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой

и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивным инвентарем и экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта
«баскетбол»**

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

14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
21.	Сумка для мячей	штук	3
22.	Щит баскетбольный	штук	1
23.	Кольцо баскетбольное с сеткой	штук	1
24.	Кронштейн для крепления на щит табло времени атаки	комплект	1
25.	Табло электронное универсальное для игровых видов спорта	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
			Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Майка	штук	на обучающегося	1	1-	4	1	4	1	6	1
Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	1	1	3	1	5	1	5	1
Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Планируя закупку оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, Организация, реализующая спортивную подготовку, руководствуется в работе минимальными требованиями в соответствии с ФССП по виду спорта «баскетбол» и настоящей необходимостью в том или ином оборудовании, спортивном инвентаре и экипировке, необходимой дополнительно для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Требования, предъявляемые к «тренеру-преподавателю» в соответствии с этапами подготовки:

- *на этапе начальной подготовки* - наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, или наличие подтвержденной квалификационной категории тренера-преподавателя без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура", или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, или наличие подтвержденной квалификационной категории тренера-преподавателя и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура", или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, или наличие подтвержденной квалификационной категории тренера-преподавателя и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Также, тренеру-преподавателю необходимо прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), прохождение инструктажа по охране труда. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – необходимо дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

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

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022 года № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной

- программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
 - Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.;
 - Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 1984;
 - Баскетбол: Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., Советский спорт, 2008 г.;
 - Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997 г.;
 - Ю.В.Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.;
 - Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -254 с.;
 - Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.;
 - Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.;
 - Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.:Гранд, 2002. - 352 с.;
 - Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.;
 - Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.:Физкультура и спорт, 2006. -144 с.;
 - Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75;
 - Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004 г.;
 - Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах; Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.;
 - Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.;
 - Список интернет ресурсов:
<https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ
<https://rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство
<https://fcpsr.ru/cat/1/1/37> - Федеральный центр подготовки спортивного резерва

**Соотношение объема учебно-тренировочной нагрузки к видам спортивной подготовки и иным мероприятиям
по виду спорта «баскетбол» на _____ года обучения
_____ часов в неделю, 52 недели**

Виды спортивной подготовки	Периоды спортивной подготовки												
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	всего
Учебно-тренировочные занятия													
Общий объем учебно-тренировочной нагрузки													
Общая физическая подготовка													
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка													
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Интегральная подготовка													
Самостоятельная подготовка													

Календарный план воспитательной работы

в ГАУДОСО «СШОР по баскетболу» на _____ год

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
------	---	--	----------------

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

в ГАУДОСО «СШОР по баскетболу» на _____ год

Этап подготовки	Форма мероприятия	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Честная игра как ценность в спорте»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
	Домашнее задание: «Проверка лекарственных препаратов»	Знакомство с Международным стандартом «Запрещенный список»	Тренер	1 раз в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹	10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен с 10 лет	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА ¹	«Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год

¹ Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-13 лет включительно на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Ценности спорта». Для спортсменов 14 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен онлайн-курс «Антидопинг»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

	Правила вида спорта	60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий