

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ СШ

«Атлетическая гимнастика»

Р.В. Землянухин Р.В.

«03» 10 2022 г.

Приказ № 28-А от «03» 10, 2022 г.

ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Программа разработана на основе:
федерального стандарта, утвержденного приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 24.01.2022 № 40 «Об утверждении Федерального
стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»

Минимальный возраст для зачисления: 8 лет.

Минимальный срок реализации программы: 8 лет.

Авторы - составители:

Тренер по баскетболу – Киселев В.Г.;
инструктор-методист- Белоусова И. Д.

г.Артем
2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе федерального стандарта, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.01.2022 № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» и в соответствии с нормативно-правовыми актами, определяющими и регламентирующими основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по баскетболу:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 №2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 года».

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, также руководствуются в своей деятельности нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления.

Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

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

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

Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

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

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

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

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

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

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

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач в соответствии с этапом подготовки, решаемых в тренировочном процессе, общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов;
- повышения качества обучения, воспитания, развития;
- повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд РФ;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Срок реализации Программы

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено.

Характеристика вида спорта «баскетбол», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Баскетбол (англ. *Basket* - корзина, *ball* - мяч) - спортивная командная игра с мячом. Один из самых популярных, зрелищных и захватывающих видов спорта в мире, который входит в программу Олимпийских игр с 1936 года.

Баскетбол зародился в Америке (его изобретатель Джеймс Нейсмит был там, в качестве гостя), и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из популярных спортивных игр.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного

результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000-7000 м, делая при этом более 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы.

Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде, овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок

- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии)

- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в

Национальной баскетбольной ассоциации(НБА))

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 - 78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

Как вид спорта баскетбол выделяет свои спортивные дисциплины (номер-код во Всероссийском реестре видов спорта - 014 000 26 1 1 Я), а так же: мини-баскетбол - 014 003 2 8 1 1 Н и баскетбол 3х3 - 014 002 2 8 1 1 Я.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной

структуры. Структура тренировочного процесса - это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность. Говоря более подробно, структура тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);
- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

1. Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
2. Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.
3. Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода:

- Подготовительный (или период фундаментальной подготовки),
- Соревновательный (период основных соревнований),
- Переходный период.

Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты.

Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления.

Соревновательный - второй фазе, во время которого обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях.

Переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Следовательно, эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года. Необходимо отметить, что в одном периоде могут совмещаться фазы утраты и становления спортивной формы. Этот вариант построения макроцикла тренировки называется по принципу «сдвоенного цикла». В таких случаях вслед за соревновательным периодом идет второй подготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный.

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годовых в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из

которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными. Подготовка баскетбольных команд различной квалификации и возраста постоянно совершенствуется, что связано с двумя показателями: непрерывным увеличением соревновательной практики для сильнейших клубов и повышением объема и интенсивности тренировочной деятельности как в процессе исторического развития баскетбола, так и в ходе повышения спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом в многолетнем цикле подготовки.

В настоящее время при построении годичной подготовки сильнейших клубных баскетбольных команд в нашей стране и за рубежом широко используется одноцикловое планирование (По годичному циклу).

В качестве критериев оптимизации в процессе управления подготовкой и состоянием баскетболистов в годичных макроциклах на различных этапах многолетней подготовки могут быть:

- величина прироста спортивного результата относительно предшествующего макроцикла;
- точность достижения запланированного результата к нужному времени;
- стабильность спортивных результатов;
- частота демонстрации высоких результатов в соревнованиях различного ранга;
- динамика состояния подготовленности команды и отдельных игроков с учетом игрового амплуа на различных этапах соревновательного периода;
- количество тренировочных занятий, необходимых для достижения целевого результата.

К факторам оптимизации управления подготовкой и состоянием баскетболистов в годичных макроциклах в процессе многолетней тренировки следует отнести:

- особенности соревновательной деятельности и структуры подготовленности баскетболистов с учетом современных мировых тенденций развития данного вида спорта и целевого результата в отдельном матче и серии игр;
- календарь официальных и коммерческих соревнований в годичном соревновательно – тренировочном макроцикле в клубных командах суперлиги;
- закономерности и механизмы развития подготовленности и спортивной формы в рамках годичных циклов;
- индивидуальные возможности спортсменов в соответствии с игровым амплуа в составе команды: функциональные, морфологические, психологические, двигательные и др.;
- структура и методика построения подготовки в макроцикле (варианты построения годичного цикла, динамика и соотношение нагрузок различной направленности, особенности структуры мезо- и микроциклов и т.д.), условия организации подготовки
- материально-техническое, информационное, научно-методическое обеспечение и т.п.

Построение тренировочного процесса в течение года.

На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный

и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает.

Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода.

В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

- общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно массовых мероприятий;
- вида спорта;
- возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- условий тренировки и других факторов.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков.

Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития

работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки.

Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена. Управление тренировочным процессом баскетболистов на различных этапах соревновательного периода.

Технология управления ходом тренировочного процесса баскетболистов включает следующие основные операции:

1. Определение цели подготовки и участия в соревнованиях на каждом этапе соревновательного периода и макроцикла в целом, на основе анализа соотношения сил соперников, реальных и потенциальных возможностей игроков и команды.

2. Проектирование модельных характеристик соревновательной деятельности команды и баскетболистов с учетом игрового амплуа, обеспечивающих целевой результат.

3. Разработку модели динамики состояния игроков и команды в году с учетом календаря соревнований и планируемых спортивных результатов в матчах.

4. Разработку модели структуры и содержания самого процесса подготовки по периодам и этапам макроцикла.

5. Практическую реализацию плана подготовки.

6. Контроль и анализ запланированных и достигнутых результатов по показателям соревновательной деятельности, состояния и подготовленности игроков, выполненной нагрузки и т.п. 7. Оценку эффективности тренировочных программ и всего тренировочного процесса и их коррекция.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

В настоящее время в баскетболе могут быть использованы два принципиальных подхода к планированию и контролю нагрузок:

1) регистрация времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки, и их процентного соотношения на том или ином этапе подготовки;

2) учет нагрузок, прежде всего, по направленности на развитие и

совершенствование тех или иных физических качеств или по характеру вызываемых ими физиологических сдвигов.

Планируя тренировочный процесс в соревновательном периоде, как показали исследования, необходимо уделять большую часть времени упражнениям по поддержанию аэробных возможностей, снижение мощности которых ограничивает возможности применения средств развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; увеличивать количество упражнений с участием равного числа атакующих и защищающихся (до 60-70 % в тренировке).

Представленный анализ динамики структуры соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации позволил сделать следующие заключения:

1. В условиях продолжительного и насыщенного матчами различного ранга соревновательного периода одни игровые показатели ухудшаются, другие – улучшаются, третьи остаются неизменными. Процент ухудшения игровых показателей в большинстве случаев наблюдается к концу соревновательного периода после длительного соревновательного и короткого по продолжительности промежуточного этапов;

2. Вклад отдельных игроков в результативность выступления команды на том или ином этапе соревновательного периода различен. Можно выделить несколько типов индивидуальной динамики роста результативности игровых показателей в течение соревновательного периода. У одних она возрастает от первого ко второму этапу, на третьем снижается, на четвертом этапе возрастает, на пятом снижается. У других баскетболистов непрерывно возрастает от первого к четвертому этапу, а затем снижается. У третьей группы игроков на протяжении двух этапов наблюдается рост результативности, на третьем происходит её спад, а на двух других этапах она снова возрастает. Это свидетельствует о необходимости индивидуального контроля подготовленности игроков и дифференцированного управления состоянием их готовности к финальной части соревнований.

3. Вклад в общую результативность игры баскетболистов высокой квалификации обеспечивается за счет умелого выполнения атакующих передач, перехватов мяча, блокшотов, подбора мяча на своем и чужом щитах, снижением числа потерь мяча при передачах и технических потерь. Величина коэффициента корреляции между этими показателями возрастает в те годы, когда команда занимает более высокое место в соревнованиях.

4. Одним из путей повышения эффективности управления подготовкой баскетболистов является направленное совершенствование структуры соревновательной деятельности с использованием ее поэтапных моделей, разработанных в соответствии с данными о роли основных компонентов структуры соревновательной деятельности для достижения целевого соревновательного результата на каждом этапе соревновательного периода.

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

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

Этапы спортивной
подготовки

Продолительно
сть этапов (в
годах)

Возраст для
зачисления
перевода в
группы (лет)

Наполняемость
групп (человек)

Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	13	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	не устанавливается

Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3x3»

Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	18	4

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно- оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта баскетбол представлены в таблице.

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	о мастерства	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936	1248

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	о мастерства	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364	460-520	520-572

Виды подготовки

Общая физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. Статистика показывает, что за время игры баскетболист пробегает около 4 км, делает свыше 150 ускорений на расстоянии от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-200 ударов в минуту.

На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи совершенствования техники меняются с возрастом и ростом способностей игрока.

Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела принимают участие в движении, каковы направления и согласованность движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осваивать детали приема.

Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость).

Физическая подготовка — процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития, которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности.

Методические указания по общей физической подготовке

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. 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, круговые движения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разноименно, 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, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, круговые движения, повороты головы; наклоны туловища, круговые движения 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, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития ловкость.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис настольный, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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.

Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

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. 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, 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.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами 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. 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка спортсмена

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия.

Основа техники баскетбола — передвижение. Передвижения баскетболиста по площадке являются основой действий, направленных на решение конкретных игровых задач в нападении.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперника и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положений для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффективность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

Ходьба в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в коротких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согнутых в коленях, что обеспечивает

ему возможность для внезапных ускорений.

Бег является главным средством передвижения в игре. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. Рывок - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 шагов делают короткими и очень резкими, ногу ставят с носка.

Прыжок толчком двумя ногами выполняют чаще с места из основной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным разгибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх. Прыжок толчком двумя ногами с разбега применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца. Есть два способа поворотов - вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад - в сторону, куда он обращен спиной.

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход нападающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок должен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

Стойка с выставленной вперед ногой применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать, бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между нападающим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а другую руку выставляет в сторону вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины.

При активной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему возможности получить мяч. Передвижения. Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

Техника овладения мячом и противодействия. Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

Выбивание мяча из рук соперника. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу. Особенно эффективно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, который поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.

Выбивание мяча при ведении. В момент начала прохода нападающего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттесняя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода.

Перехват мяча. Перехват мяча осуществляется при передаче. Успех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевременности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону.

После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избежать пробежки. Перехват мяча осуществляется в момент, когда защитник догоняет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо подстроиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакивающий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вести мяч, но в другом направлении.

Накрывание мяча при броске. Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, должен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удастся.

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровый получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в начальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нужно избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу.

Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. После броска, нападающего защитник должен преградить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороться за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыгнув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу.

Финты и сочетания приемов

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации может быть реально выполнен.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представляется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом: сочетания, включающие два отдельных приема или прием и финт. Встречаются и сочетания, включающие четыре приема и финт, но обычно они носят индивидуальный характер.

Финт на рывок - рывок. Игрок выставляет левую ногу вперед влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

Ведение - передача. Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки.

Финт на проход - проход. Игрок делает шаг вперед-влево, имитируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Когда защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и шагом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

Финт на бросок - передача. Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует соперник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

Двойной финт на проход - проход. Игрок выполняет финт на проход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направлении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его.

Ведение - поворот - бросок. Игрока, ведущего мяч для атаки корзины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

Финт на бросок - проход - бросок. Игрок прицеливается для броска и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, проходит вплотную к защитнику - мимо него и атакует кольцо.

Финт на бросок - бросок. Игрок выходит к щиту, в прыжке выполняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с другой «полукрюком».

Финт на бросок - поворот бросок. Центральной игрой, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, затем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной рукой сверху вниз.

Финт на бросок - финт на передачу - бросок. Игрок получает мяч в положении центрального, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

Тактическая подготовка спортсмена

Тактическая подготовка включает в себя:

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, внимательности, ориентировки, сообразительности, творческой инициативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимодействиями с партнерами, основными системами командных действий в нападении и защите.
3. Формирование умения эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления соперника.
4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Тактические действия игроков в нападении:

1. Индивидуальные действия:
 - выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры;
 - против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.
2. Групповые действия: выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.
3. Командные действия: нападение против зонного прессинга; применение

комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

Тактические действия игроков в защите:

1. Индивидуальные действия: выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

2. Групповые действия: выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

3. Командные действия:

- зонный прессинг;
- организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры;
- сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – это процесс приобретения знаний основ техники и тактики игры, гигиены, физиологии, самоконтроля, закономерности построения тренировочных занятий. Эти знания являются основой творческого мышления, они помогают лучше раскрыть себя. Для этой подготовки используются лекции, беседы, изучение кинограмм, просмотр игр или их записей, теоретические занятия по технике и тактике, разбор, анализ и т.д.

Изучая теоретический материал, учащиеся приобретают знания о значении физического воспитания, состоянии и развитии этого вида спорта; знакомятся с основными приемами современной техники, с тем, как надо взаимодействовать вдвоем и втроем, а также вести спортивную борьбу в пределах установленных правил, воспитываются способности преодолевать специфические трудности связанные с выполнением тренировочных заданий с возрастающими нагрузками, обеспечивается комплексное воздействие направленное, как на развитие физических качеств и способностей, так и направленные на формирование личности юных баскетболистов. Вырабатывается умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Средства теоретической подготовки

- лекция;
- беседа;
- самостоятельное изучение (задания на дом);
- просмотр видео материалов;
- экскурсия и др.

Примерный программный материал теоретической подготовки по этапам обучения.

Темы подготовки	Этапы подготовки		
	НП	ТЭ	ГСС

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	+	+	
Личная и общественная гигиена.	+	+	+
Закаливание организма.	+	+	+
Рождение и развитие баскетбола.	+		
Выдающиеся отечественные баскетболисты.	+		
Самоконтроль в процессе занятий спортом.		+	+
Общая характеристика спортивной тренировки.		+	+
Основные средства спортивной тренировки.		+	+
Физическая подготовка.	+	+	+
Единая спортивная классификация.		+	+

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Интегральная подготовка

Главные задачи интегральной подготовки:

- осуществление связи между всеми разделами подготовки и реализации ее в соревновательной деятельности;

- достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка групп НП1, НП2.

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники.

Подвижные игры, подготовительные к баскетболу.

Учебные игры по упрощенным правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча).

Учебные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.

Интегральная подготовка групп НП3.

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же командные действия.

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями, передачами, ловлей, броска ми в корзину.

Эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Интегральная подготовка групп ТЭ1.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями для всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

Развитие специальных физических способностей, посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения. Чередование подготовительных упражнений и технических приемов (указанных в программе).

Переключения при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок-накрывание, подбор-добивание. Поточное выполнение технических приемов.

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категории - индивидуальные, групповые, командные.

Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры проводятся с целью решения учебной программы, а также для подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Интегральная подготовка групп ТЭ2.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством их многократного выполнения (в объеме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Сочетать с выполнением приема в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3, и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных заданий и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Интегральная подготовка групп ТЭ3 (возраст занимающихся 14-15 лет).

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объемах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3,2-3,3-3,2-2). Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей.

Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения учебного материала и решении учебных задач в условиях, близким к соревновательным.

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Интегральная подготовка групп ТЭ4, ТЭ5.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и специальных качеств.

Учебные игры с включением заданий по технике и тактике в объеме программы данного года обучения, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью

устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч.

Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Интегральная подготовка групп ГСС, ВСМ

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов в нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры применяются как средство подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
Теоретическая подготовка (%)	7-10	5-7	5-7	3-5	2-3	2-3

Тактическая подготовка (%)	10-12	12-14	16-18	16-18	20-22	20-22
Психологическая подготовка (%)	6-8	6-8	8-10	8-10	12-14	12-14
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	18-20	22-24	22-24

Приложение № 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

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

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

Приложение № 5
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	

зации)

1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям 1.1.						
	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе Участники соревнований
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-		До 14 дней		
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в		-	-	

	год		спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	-	До 60 дней	- В соответствии с правилами приема
<p>Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие спортивную подготовку, а также в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта</p>			

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «баскетбол» (спортивных дисциплин)

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают:

Приложение № 7
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9	7,1

1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	10,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	105

2. Нормативы специальной физической подготовки

2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 20	16
------	--	----	----------------	----

Приложение № 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки

1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,0	6,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120

2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «баскетбол 3x3»

2.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,5	5,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,7	9,1
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	145

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 10	10,7
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 35	30
3.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м	не менее 183	168
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 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 49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более 8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее 46	40
2.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м	не менее 232	205
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	4,7	5,0
			не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	7,2	8,0
			не более	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180
			не менее	
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	49	43
			не менее	

2. Нормативы общей физической подготовки спортивной дисциплины: «баскетбол 3x3»

2.1.	Бег на 30 м	с		не более
			4,3	5,1
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	44	17
			не менее	
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	7,1	8,2
			не более	
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	195
			не менее	
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	48	43
			не менее	

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	8	8,9
			не более	
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	49	45
			не менее	
3.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м	249	221
			не менее	
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Годовой план спортивной подготовки.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ СТАНДАРТОВ И ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки																	
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	1 год		Свыше года		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год				Свыше 2х лет	
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Общая физическая подготовка (%)	46,8	20	56,2	18	72,8	14	72,8	14	81,1	13	81,1	13	81,1	13	93,6	10	125	10
Специальная физическая подготовка (%)	32,8	14	49,9	16	83,2	16	83,2	16	106,1	17	106,1	17	106,1	17	178	19	237	19
Техническая подготовка(%)	70,2	30	90,5	29	130	25	130	25	131,0	21	131,0	21	131,0	21	122	13	162	13
Теоретическая подготовка(%)	21,1	9	18,7	6	26	5	26	5	25,0	4	25,0	4	25,0	4	28,1	3	37,4	3
Тактическая подготовка (%)	25,7	11	40,6	13	83,2	16	83,2	16	106,1	17	106,1	17	106,1	17	197	21	262	21
Психологическая подготовка (%)	16,4	7	21,8	7	41,6	8	41,6	8	56,2	9	56,2	9	56,2	9	122	13	162	13
Интегральная подготовка (%)	21,1	9	34,3	11	83,2	16	83,2	16	118,6	19	118,6	19	118,6	19	197	21	262	21

Годовой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки **III**, год спортивной подготовки **1**, недельная нагрузка **6 часов** (академических)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение																								Количество часов в год (академических)	Количество %		
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%														
Общая физическая подготовка (%)	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	3,9	0,3	46,8	3,9
Специальная физическая подготовка (%)	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	2,7	0,2	32,8	2,7
Техническая подготовка (%)	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	5,9	0,5	70,2	5,9
Теоретическая подготовка (%)	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	1,8	0,1	21,1	1,8
Тактическая подготовка (%)	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	2,1	0,2	25,7	2,1
Психологическая подготовка (%)	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	1,4	0,1	16,4	1,4

Годовой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки **НП**, год спортивной подготовки **2 и 3**, недельная нагрузка **8 часов** (академических)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение																								Кол иче ство часо в в год (ака дем иче ски х	Кол ичес тво %		
	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябр ь	октябрь	ноябрь	декабрь	час	%			час	%										
Общая физическая подготовка (%)	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	4,7	1,5	56,2	18,0
Специальная физическая подготовка (%)	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	4,2	1,3	49,9	16,0
Техническая подготовка(%)	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	7,5	2,4	90,5	29,0
Теоретическая подготовка(%)	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	1,6	0,5	18,7	6,0
Тактическая подготовка (%)	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	3,4	1,1	40,6	13,0

Годовой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки Т, год спортивной подготовки 1,2, недельная нагрузка 10-12 часов (академических)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение																								Кол иче ств о час ов в год (ака дем иче ски х)	Кол иче ств о %
	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентяб рь	октябр ь	ноябрь	декабр ь	час	%												
Общая физическая подготовка (%)	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	6,1	1,2	72,8	14,0
Специальная физическая подготовка (%)	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	6,9	1,3	83,2	16,0
Техническая подготовка(%)	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	10,8	2,1	130,0	25,0
Теоретическ ая подготовка(%)	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	2,2	0,4	26,0	5,0

Тактическая подготовка (%)	6,9	1,3	83,2	16,0																						
Психологическая подготовка (%)	3,5	0,7	41,6	8,0																						
Интегральная подготовка (%)	6,9	1,3	83,2	16,0																						
Всего часов в месяц (академических)	43,3	8,3	520,0	100,0																						

Годовой план объемов тренировочного процесса

Этап спортивной подготовки Т, год спортивной подготовки 3,4,5, недельная нагрузка 12-18 часов (академических)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение																								Кол иче ств о час ов в год (ака дем иче ски х)	Кол иче ств о %		
	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентяб рь	октябр ь	ноябрь	декабр ь	час	%			час	%										
Общая физическая подготовка (%)	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	6,8	1,1	81,1	13,0
Специальная физическая подготовка (%)	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	8,8	1,4	106,1	17,0
Техническая подготовка(%)	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	10,9	1,8	131,0	21,0
Теоретическ ая подготовка(%)	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	2,1	0,3	25,0	4,0

Тактическая подготовка (%)	8,8	1,4	106,1	17,0																						
Психологическая подготовка (%)	4,7	0,8	56,2	9,0																						
Интегральная подготовка (%)	9,9	1,6	118,6	19,0																						
Всего часов в месяц (академических)	52,0	8,3	624,0	100,0																						

Годовой план объемов тренировочного процесса
Этап спортивной подготовки ССМ, недельная нагрузка 18-24 часов (академических)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение																								Коли чест во часо в в год (акад емич ески х)	Кол иче ств о %		
	январь		феврал ь		март		апрель		май		июнь		июль		август		сентяб рь		октябр ь		ноябрь		декабр ь					
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%				
Общая физическая подготовка (%)	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	7,8	0,8	93,6	10,0
Специальная физическая подготовка (%)	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	14,8	1,6	177,8	19,0
Техническая подготовка(%)	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	10,1	1,1	121,7	13,0
Теоретическая подготовка(%)	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	2,3	0,3	28,1	3,0
Тактическая подготовка (%)	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	16,4	1,8	196,6	21,0

Годовой план объемов тренировочного процесса
Этап спортивной подготовки **ВСМ**, недельная нагрузка **24 часов** (академических)

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение																								Кол ичес тво часо в в год (ака деми ческ их	Кол иче ство %		
	январь	феврал ь	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентяб рь	октябр ь	ноябрь	декабр ь	час	%			час	%										
Общая физическая подготовка (%)	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	10,4	0,8	124,80	10,0
Специальная физическая подготовка (%)	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	19,8	1,6	237,12	19,0
Техническая подготовка(%)	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	13,5	1,1	162,24	13,0
Теоретическая подготовка(%)	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	3,1	0,3	37,44	3,0
Тактическая подготовка (%)	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	21,8	1,8	262,08	21,0

Планы инструкторской и судейской практики

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

По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

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

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Судья по спорту».

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

Медицинские и медико-биологические мероприятия.

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы важны систематические медико-биологические мероприятия, т.к. уровень здоровья и функциональное состояние организма спортсмена – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Основным мероприятием в данном случае является медико-биологический контроль, который включает в себя:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов; - систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена.

Плановая диспансеризация проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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»

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Одним из важных аспектов медицинских мероприятий является **профилактика травматизма**.

Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травма рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание - «стретчинг» ;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Планы применения восстановительных средств.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства - требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания, обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки
Этап начальной подготовки	1. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе или РУСАДА	1-2 раза в год. В соответствии и с региональным планом
	2. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговый онлайн-курс	Тренер	1 раз в год
	5. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год. В соответствии и с региональным планом
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год. В соответствии и с региональным планом
	8. Театрализованное	«Ценности спорта»	Ответственный за	1 раз в год

	представление		антидопинговое обеспечение в ГБУ РМ «СШОР по баскетболу и волейболу»	
Тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн курс»	Спортсмен, тренер	1 раз в год
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	«Процедура допинг контроля», «Виды нарушений антидопинговых правил», Система «АДАМС», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе или РУСАДА	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом
	3. Онлайн обучение на антидопинговой платформе «I Run Clean»	«I Run Clean»	Спортсмен	1 раз в 2 года
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе или РУСАДА	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом
	5. Игра «Брейн ринг»	«Чистый спорт»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в ГБУ РМ «СШОР по баскетболу и волейболу»	1 раз в год
	6. Игра «Что? Где? Когда?»	«Чистый спорт»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в ГБУ РМ «СШОР по баскетболу и волейболу»	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн курс»	Спортсмен, тренер	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на антидопинговой платформе «I Run Clean»	«I Run Clean»	Спортсмен	1 раз в 2 года
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Процедура допинг контроля», «Виды нарушений антидопинговых правил», Система «АДАМС», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе или РУСАДА	1-2 раза в год. В соответствии с региональным планом

Этап высшего спортивного мастерства	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе или РУСАДА	1-2 раза в год. В соответствии и с региональным планом
	Вебинар для спортсменов, включенных в пулы тестирования	Внесение информации в систему АДАМС	Спортсмен, включенный в пулы тестирования	1 раз в 2 года

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать программу со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справку), выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Задачи 1 этапа – этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

Тренировочный этап (ТЭ) формируется на конкурсной основе из занимающихся в возрасте от 10-16 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы (соответствующие данному этапу подготовки) по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется по результатам выполнения занимающимися

контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке, а также учитываются результаты соревновательной деятельности.

Общие задачи 2 этапа – этапа спортивной специализации.

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.

3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

Этап спортивного совершенствования (ЭСС) формируется из спортсменов, выполнивших 1 взрослый спортивный разряд и кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста показателей и результатов соревновательной деятельности.

На 3 этапе спортивного совершенствования мастерства решаются задачи:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд.

2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.

3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма спортсмена.

4. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные высококвалифицированные спортсмены, имеющие звания: Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации. Требования к возрасту занимающихся на данном этапе спортивной подготовки не ограничены.

Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.

2. Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

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.

**Программный материал для проведения тренировочных занятий
по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений,
средств и методов тренировки**

Программный материал по видам спортивной подготовки

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

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике баскетбола принято различать многолетнее, перспективное, годовое и текущее планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него, определяются задания по годам, распределение тренировочных средств, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В годовом плане более детально определяются задачи, средства, методы периодов подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, организация тренировочного процесса и др.

Текущее планирование составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами.

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- самоконтроль спортсмена;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера. В рамках перспективного планирования, тренеры в спортивной школе распределяют свою работу на 1 соревновательный сезон, продолжительность которого составляет от 6 до 10 месяцев, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель (мезоциклы) и, конечно, на каждое тренировочное занятие (микроцикл). Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства. Соотношение мезо-и микроциклов выстраивается в соответствии с планом основных соревновательных стартов и, поставленных тренером, задач.

В спортивных играх используют следующие мезоциклы: втягивающие (плавный рост интенсивности нагрузок), базовые (основные тренировочные нагрузки, увеличивающие функциональные потенциалы организма спортсмена), ударные (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), стабилизирующие (для устранения выявленных изъянов и усовершенствования слабых сторон подготовленности спортсмена).

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3-4 цикла, для более старших баскетболистов - 4 цикла.

Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

Подготовка к соревнованиям предусматривает моделирование во всех деталях нагрузки и напряжения, присущих предстоящей соревновательной деятельности. В таблице представлено планирование тренировочных циклов и нагрузок в соответствии с основными стартами и задачами этапа подготовки.

Моделирование периодов тренировочного процесса в годичном цикле

Микроциклы	Мезоциклы	Продолжительность
Этап начальной подготовки (4 микроцикла)		
<i>Годичный цикл</i>	Втягивающий	01.09 – 15.07
	Базовый	01.09 – 14.01
	Восстановительный	15.01 – 15.07
		16.06 – 15.07
		01.09 – 30.11

	Втягивающий	01.10 – 30.09
	Базовый	01.10 – 31.11
<i>1- й микроцикл</i>	Подводящий	01.12 – 15.12
	Ударный	16.12
	Соревновательный	
	Стабилизирующий	22.12 – 31.12
	Восстановительный	01.01 – 14.01
		15.01 – 15.06
	Втягивающий	15.01 – 13.02
<i>2- й микроцикл</i>	Подводящий	14.02 – 10.03
	Базовый	11.03 – 10.05
	Ударный	11.05 – 12.05
	Стабилизирующий	13 мая-31 мая
	Соревновательный	
<i>3- й микроцикл</i>	Восстановительный	15.06 – 15.07
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Втягивающий	01.09 – 14.09
	Подводящий	15.09 – 05.10
	Ударный	06.10 – 16.10
	Стабилизирующий	17.10 – 06.11
	Соревновательный	
	<i>Переходный</i>	17.11 – 21.11
	Втягивающий	21.11 – 28.11
	Подводящий	28.11 – 10.12
<i>Годичный цикл подготовки</i>		
	Стабилизирующий	21.12 – 02.01
	Соревновательный	
	<i>Переходный</i>	13.01 – 16.01
	Втягивающий	17.01 – 24.01
	Подводящий	25.01 – 05.02
	Ударный	05.02 – 17.02
	Стабилизирующий	18.02 – 18.03
	Соревновательный	
	Подводящий	03.04 – 27.04
	Стабилизирующий	28.04 – 30.05
	Втягивающий	01.09 – 07.09
	Подводящий	07.09 – 21.09
	Ударный	22.09 – 29.09
	Стабилизирующий	30.09 – 08.10
	Соревновательный	

Практический раздел программы

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена. Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей. Тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения

профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Программный материал для практических занятий

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	1-й	2-3-й	Год обучения				
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+				
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+		+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+		+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+		+	
Ловля мяча одной рукой при движении с боку			+	+		+	+

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

Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением, направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких _____					+	+	+
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:		+	+	+	+		

Техника нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	1-й	2-3-й	Год обучения				
			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					+	+	+

Техника защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный					
	1-й	2-3-й	Год обучения					
			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				+	+	+	+	+

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте - это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации,

внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

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

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

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

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

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

Рекомендации обеспечения по организации научно-методического, в том числе психологического сопровождения

Методическое обеспечение подготовки спортивного резерва в учреждении осуществляет инструктор-методист физкультурно-спортивных организаций.

Методисты вправе:

- организовывать конференции, семинары, совещания и иные мероприятия по вопросам совершенствования системы общего подготовки спортивного резерва;

- распространять информацию о своей деятельности;
- взаимодействовать с субъектами системы подготовки спортивного резерва; вносить в органы государственной власти предложения по вопросам государственной политики и нормативного правового регулирования в области физической культуры и спорта;
- участвовать в выработке решений органов государственной власти по вопросам деятельности системы подготовки спортивного резерва;
- участвовать в подготовке проектов нормативных правовых актов и иных документов по вопросам подготовки спортивного резерва.

Управлять психологической подготовкой спортсменов - это целенаправленно совершенствовать их психические функции, управляющие спортивной деятельностью и обучать саморегуляции психоэмоционального состояния для повышения надежности психических механизмов по специальной, индивидуальной программе. Чтобы составить такую программу тренеру необходимо знать сильные и слабые психологические качества спортсмена.

Спортсменам с повышенной тревожностью нужно уделять больше внимания в предсоревновательной подготовке и непосредственно на соревнованиях, необходимо составить индивидуальную для него программу, с соответствующими методами саморегуляции. Зная такие важные качества как уровень спортивной мотивации, степень психологической устойчивости и волевые качества спортсмена, тренер может планировать и осуществлять необходимые воздействия, управляя его психологической подготовкой в процессе тренировочных занятий.

Тренер должен держать под контролем эмоции спортсмена, вовремя замечать и корректировать повышение или понижение эмоционального тонуса, создавать необходимую психологическую защиту и воспитывать в процессе тренировок эмоциональную устойчивость.

Тренер должен развивать все структурные компоненты психической готовности спортсмена, применяя методы и средства психологической подготовки, таким образом, чтобы его психорегуляторная система могла достаточно эффективно работать не только в обычных условиях тренировочного процесса, но и эффективно работать в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Система спортивного отбора и контроля

Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Правила приема и обучения в спортивную школу на этапе начальной подготовки

Условия приема:

- Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом.

- В ГБУ РМ «СШОР по баскетболу и волейболу» в группы начальной подготовки принимаются дети, достигшие возраста не менее 8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний, подтвержденных письменным разрешением врача-педиатра поликлиники по месту жительства или врача общеобразовательной школы и прошедшие тестирование по физической подготовке для кандидатов на зачисление в спортивные школы по баскетболу.

Тесты по физической подготовке при поступлении детей в спортшколу

	Контрольные упражнения		Контрольные нормативы	
№ п/п		8 лет		9 лет 10 лет

		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Бег 20 м (сек)	4,3	4,5	4,3	4,5	4,2	4,3
2	Прыжок в длину с места (см)	140	140	155	160	160	170
3	Прыжок в высоту с места (см)	30	28	32	34	36	38

Для зачисления в школу необходимо иметь следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства;

- протокол сдачи контрольных тестов (заполняется тренером);

- личная карточка занимающегося (выдается тренером);

- копия свидетельства о рождении или паспорта;

Прием спортсменов на все последующие этапы спортивной подготовки (в тренировочные группы, группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) осуществляется при условии выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, предусмотренных программой и наличия вышеуказанных документов.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

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

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на

каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «баскетбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «баскетбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «баскетбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

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

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе (спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в календарный план организации.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступлений во Всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- число спортсменов, входящих в состав команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги;
- число спортсменов, вошедших в составы спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд «первый спортивный разряд»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Контрольно-переводные тесты и упражнения

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в приложении 1 и 2.

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты.

Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений, показанных на рисунках 1, 2, 3, 4, 5. Результаты контрольных нормативов, представлены в таблице.

1. Передвижение (рис.1)

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

Инвентарь: 4 стойки, секундомер

2. Скоростное ведение (рис.2)

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

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.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

3. Передача мяча (рис.3)

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива (рисунок 3).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

4. Штрафные броски

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

5. Броски с дистанции (рис.4)

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

6. «Восьмерка» (рис.5)

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

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

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития;

- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по баскетболу;

- освоение теоретического раздела программы.

Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно – технических показателей;

- результаты выступления на Всероссийских соревнованиях и Международных соревнованиях.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступлений во Всероссийских и Международных соревнованиях; - число спортсменов, входящих в состав женских команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги;

- число спортсменов, вошедших в сборные команды России.

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

- показанный результат;

- занятое место;

- выполненный разряд.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения

Этап начальной подготовки

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

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

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

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

между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

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

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

максимально возможное расстояние.

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

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

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

Этап высшего спортивного мастерства

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

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

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

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

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

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

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо

учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

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

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

Методы и организация медико-биологического обследования

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам. Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т. д. Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины.

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

Программа комплексного тестирования состоит из ряда блоков:

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

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

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

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

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

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

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

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

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014г. № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), 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 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054);

2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

3. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

4. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку 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) с третьего по пятый год 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 объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

5. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г., регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Перечень материально-технического обеспечения

Перечень помещений.

Спортсооружение для занятий баскетболом имеет общую площадь 4500 м², из них универсальный зал составляет 2592 м², разделенный на две универсальные площадки. Специальные помещения для хранения спортивного инвентаря и технические помещения.

Универсальный зал спортсооружения оборудован системами вентиляции. Имеются современные тренажеры, 7 раздевалок с санузлами и душевыми кабинами, медицинский кабинет.

Имеется кафе на 40 посадочных мест и производственное помещение для приготовления и хранения пищи.

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,
утвержденному приказом Минспорта России
от 24 января 2022 г. № 40

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ 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

Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»

21.	Мяч баскетбольный	штук	24
-----	-------------------	------	----

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование
Этапы спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Ед. изм.	на едини ца	Этап начальной подготовки		Тренировочны специализации)		совершенств ования спортивного		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок уака (лет)	количе ство	срок эксплу (лет)	количес тво	срок уака (лет)	количес тво	срок эксплу (лет)
1.	Гольфы	пар	на аним з	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащит	штук	ося на ю а щег ося на	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	ося	-	-	-	-	-	-	1	2

4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор	комп	на	-	-	1	1	2	1	2	1

	коленного сустава (наколенник)	лект	занимающийся									
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1	
13.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1	
14.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1	
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1	

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004 . 57
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.
7. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол «Теория и методика обучения». – М.: Академия, 2004.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
10. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
11. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. 12. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
13. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
14. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
15. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
- 16.Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979. 17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
18. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007. 19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.
20. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
21. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.
22. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.
23. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999. 24. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
25. Интернет ресурсы.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивной школе следует отметить, что научно- методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Ежемесячные методические занятия, планируются с учетом изменений и нововведений в мировой системе подготовки спортсменов высокой квалификации. Широко используется групповой просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике игры и тактическим взаимодействиям, с последующим анализом и обсуждением.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.