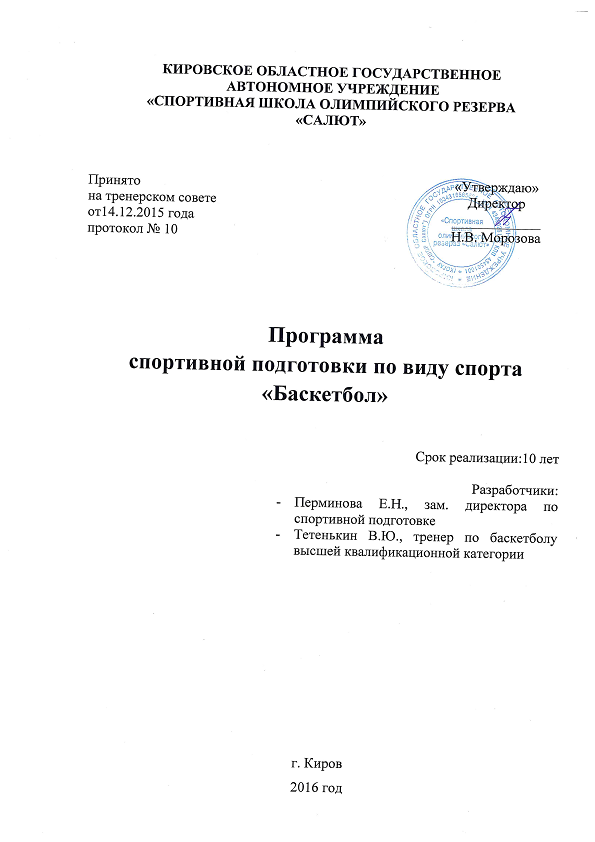
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………................................ | 4 |
| 1.1. | Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности | 6 |
| 1.2. | Специфика организации тренировочного процесса ….…………...… | 6 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) ……………………………………………………..……..…… | 8 |
|  |  |  |
| 2. | НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....….. | 13 |
| 2.1. | Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.............. | 13 |
| 2.2. | Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ……………………………………………...... | 14 |
| 2.3. | Планируемые показатели соревновательной деятельности ....……… | 15 |
| 2.4. | Режимы тренировочной работы ………………………………………. | 16 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку ………………………….....….. | 17 |
| 2.6. | Предельные тренировочные нагрузки ……………………………..… | 20 |
| 2.7. | Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности ……………………………………………………..…..… | 22 |
| 2.8. | Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию ……………………………………………………....….. | 25 |
| 2.9. | Требования к количественному и качественному составу групп подготовки …………………………………………………………...… | 30 |
| 2.10. | Объем индивидуальной спортивной подготовки ……………...….…. | 32 |
| 2.11. | Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) ……………………………………….. | 32 |
|  |  |  |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ………………………………………....… | 44 |
| 3.1. | Основные методические положения системы подготовки  спортивного резерва ………………………………………………….. | 45 |
| 3.2. | Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований………………………....……………………. | 46 |
| 3.3. | Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок…………………………...................................……………… | 52 |
| 3.4. | Планирование спортивных результатов ……………………………... | 54 |
| 3.5. | Требования к организации и проведению комплексного, врачебного, психологического и биохимического контроля ………. | 54 |
| 3.6. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки…………...… | 59 |
| 3.7. | Рекомендации по организации психологической подготовки ……… | 98 |
| 3.8. | Планы применения восстановительных средств ……………………. | 102 |
| 3.9. | Планы антидопинговых мероприятий …………………………..….... | 104 |
| 3.10. | Планы инструкторской и судейской практики ………………….....… | 105 |
|  |  |  |
| 4. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ………….… | 108 |
| 4.1.  4.2. | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность …..……  Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки………………………………. | 108 |
| 4.4. | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки..……………………...….... | 114 |
| 5. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММ..………..... | 120 |
| 5.1. | Список литературных источников ………………………………...…. | 120 |
| 5.2. | Перечень интернет ресурсов ………………………………………….. | 121 |
|  |  |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года 114; изменениями в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 года № 620; на основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральными стандартами по спортивной подготовке.

Важным аспектом совершенствования многолетнего тренировочного процесса является антидопинговое обеспечение многолетней спортивной подготовки.

Основу программы составляют многолетние наблюдения за спортсменами и исследования, направленные на определение уровня «перспективности» юных спортсменов на различных этапах подготовки, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует нормативного и методического совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т. е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и, предполагает решение следующих задач:

- осуществление спортивной подготовки спортсменов для включения в состав спортивных сборных команд Кировской области и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- физическое совершенствование спортсменов, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил вида спорта, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- подготовка из числа занимающихся, инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы контролей, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

* 1. **Характеристика вида спорта баскетбол и его отличительные особенности.**

**Баскетбол** –командная спортивная игра с мячом. Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Современный баскетбол – это контактная игра высокорослых спортсменов с большими динамическими и тактическими составляющими.

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. 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. 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 и т.д. овертайм, до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча. За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

1 очко — за каждый точный бросок со штрафной линии

2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёх-очковой линии)

3 очка — бросок из-за трёх-очковой линии Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырех периодов по десять минут с перерывами по две минуты.

В командно-игровом виде спорта баскетбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – Баскетбол

Номер-код – 014 000 2 6 1 1 Я

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Номер-код |
| баскетбол | 014 001 2 6 1 1 Я |
| мини-баскетбол | 014 003 2 8 1 1 Н |
| уличный баскетбол | 014 002 2 8 1 1 Я |

**1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по баскетболу утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается по 45 минут, устанавливаться короткие перерывы между занятиями продолжительностью 15 минут.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

*Продолжительность тренировочных занятий:*

- на этапе начальной подготовки – до 3-х часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 4-х часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 5-х часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 6-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по баскетболу осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

* 1. **Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по баскетболу;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по баскетболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в баскетболе содержит следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;

- возраст спортсмена на каждом из этапов;

- главные задачи подготовки;

- основные средства и методики тренировок;

- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по баскетболу предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблицах № 2, 2а).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | |
|  | Название | Обозначение | Период |
| Базовой подготовки | Начальной подготовки | НП | *До года* |
| *Свыше года* |
| Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС) | *Начальной спортивной специализации*  *(до двух лет)* |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет*) |
| Совершенствования спортивного мастерства | ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* |
| Высшего спортивного мастерства | ВСМ | *Высшего спортивного мастерства*  *(без ограничений)* |

Таблица № 2а

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | | Период подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час) |
| Начальная подготовка | до 1 года | 1 год | 8 | 15-25 | 6 |
| свыше 1 года | 2 год | 8 |
| 3 год | 8 |
| Тренировочный  (этап спортивной специализации) | начальная специализация | 1 год | 11 | 12-20 | 10 |
| 2 год | 12 |
| углубленная специализация | 3 год | 14 |
| 4 год | 16 |
| 5 год | 18 |
| Совершенствование спортивного мастерства | | Без ограничений | 14 | 6-12 | 18-24 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Без ограничений | 14 | 1- 2 | 24-32 |

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

**Этап начальной подготовки**. Для прохождения спортивной подготовки принимаются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки.

На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для спортивной подготовки на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка широкого круга двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации).Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта.

Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики юного квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки.

**Этап высшего спортивного мастерства**. На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико -тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях), из них дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Программа спортивной подготовки по виду спорта содержит следующие разделы: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, приложение (календарный план соревнований).

Срок реализации программы – 10 лет и более.

Основные термины:

*Тренер* – физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

*Спортсмен* – физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.

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

*Антидопинговое обеспечение* – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;

- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 8 лет*,* желающие заниматься баскетболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этап высшего спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки**

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по баскетболу представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 28-30 | 25-28 | 18-20 | 8-12 | 6-8 | 8-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 9-11 | 10-12 | 10-14 | 12-14 | 14-17 | 12-14 |
| Техническая подготовка (%) | 20-22 | 22-23 | 23-24 | 24-25 | 20-25 | 18-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 12-15 | 15-20 | 22-25 | 25-30 | 26-32 | 26-34 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%) | 12-15 | 10-14 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 8-10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8-12 | 10-12 | 10-14 | 13-15 | 14-16 | 14-16 |
| Всего: | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.**

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-*отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое, второе, или третье место, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований (игр) | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 5-7 | 5-7 |
| Отборочные | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 40-50 | 50-60 | 60-70 | 70-75 |

**2.4. 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. Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта.

6. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий (в том числе участие в спортивных соревнованиях). Из них 6 недель – работа в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

7. Максимальный годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен.

Руководитель организации утверждает тренировочный план на спортивный сезон, 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 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 № 7.

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

*Медицинские требования*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

*Возрастные требования.*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетболи указанных в таблице № 3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

*Психофизические требования.*

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивная деятельность** | **Состояние** |
| 1. В тренировочной | тревожность,  неуверенность |
| 1. В предсоревновательной | волнение,  стартовая лихорадка,  стартовая апатия |
| 1. В соревновательной | мобильность,  мертвая точка,  второе дыхание |
| 1. В послесоревновательной | фрустрация,  воодушевление,  радость |

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в баскетболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по баскетболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7

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 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10-12 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-4 | 4-6 | 6-7 | 7-10 | 10-11 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520-624 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |
| Общее количество тренировок в год | 182 | 208 | 234-286 | 310-364 | 460-520 | 520-572 |

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в баскетболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 5).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов*:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам баскетбола;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам баскетбола;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 8).

Таблица № 8

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | | Оптимальное число участников сбора |
| этап высшего спортивного мастерства | этап совершенствования спортивного мастерства | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап начальной подготовки |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | | 18 | 14 | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | до 14 дней | | | | - | участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | | до 60 дней | | - | в соответствии с правилами приема |

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах № 9, 9а.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны втаблице№10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый

для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 9а

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1. | Мяч баскетбольный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 | 6 |

Таблица № 10

Обеспечение спортивной экипировкой.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1. | Гольфы | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 2. | Костюм ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 4. | Кроссовки для 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 коленного сустава (наколенник) | комплект | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник) | комплект | на занимающегося | - | - | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 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 |

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

*Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;

- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;

- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;

- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;

- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период | Количество занимающихся в группе | | |
| Min\*  (в соответствии с требованиями ФССП) | Оптимальное | Max |
| НП | 1 год | 15-25 | 25 | 25 |
| 2 год | 15-25 | 25 | 25 |
| 3 год | 15-25 | 25 | 25 |
| Т (СС) | 1 год | 12-20 | 20 | 20 |
| 2 год | 12-20 | 20 | 20 |
| 3 год | 12-20 | 20 | 20 |
| 4 год | 12-20 | 20 | 20 |
| 5 год | 12-20 | 20 | 20 |
| ССМ | Весь период | 6-12 | 12 | - |
| ВСМ | Весь период | 1-2 | 5 | - |

*\*Примечание: Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением № 1 ФССП по виду спорта.*

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | б/р |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | б/р |
| 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 3 юн |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 3 юн - 2 юн |
| 2-й год | 2 юн |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 2 юн – 1 юн |
| 4-й год | 1 юн, III, II |
| 5-й год | 1 юн, III, II |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | I |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |

* 1. **Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется: на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

**Структура годичных и многолетних циклов**

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижении.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

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

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;

б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы но показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;

2) уровень развития спортивной формы;

3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;

4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревновании в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личном или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

1) приобретения;

2) относительной стабилизации;

3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обусловливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

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

Основная направленность 1-го 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. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используется. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). 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 по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. 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.

**Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;

- базовый;

- контрольно-подготовительный;

- предсоревновательный;

- соревновательный;

- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

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

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять и: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственнотренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

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

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

*Варианты структуры подготовительного периода*.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

*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 обшей 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, активный отдых. Конкретное 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.

Варианты структуры соревновательного периода. 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 более1), 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.

*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 препятствует полноценному активному отдыху. Активный 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.

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в баскетболе. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

**3.1. Основные методические положения системы подготовки**

**спортивного резерва**

Внедрение программ спортивной подготовки в практику занятий избранным видом спорта основано на основных методических принципах.

К ним относятся:

Цeлeвaя нaпpaвлeннocть пoдгoтoвки юныx cпopтcмeнoв пo oтнoшeнию к выcшeмy cпopтивнoму мacтepcтву;

Учeттpeбoвaнийвыcшeгocпopтивнoгoмacтepcтвaпoзвoляeтoпpедeлитьнaибoлeeзнaчимыeфaктoры, нa кoтopыe cлeдyeт oбpaтить внимaниe в cиcтeмe мнoгoлетней пoдгoтoвки юныx cпopтcмeнoв;

Opиeнтaция нa цeлeвyю направленность oбecпeчивaет дoлжную пpeeмcтвeннocть в пpoцecce использования средств, методов, организационных форм пoдгoтoвки нa тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования;

Тecная взaимocвязь мeждy тpeниpoвoчными и copeвнoвaтeльными нагрузками юных и взpocлыx cпopтcмeнoв (данное положение не распространяется на этап начальной подготовки).

**Соразмерность развития и yтилизaции основных физических качеств**. B соответствие с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов в соответствии с возрастными особенностями организма детей и подростков.

**Перспективное опережение формирования cпopтивнo-тexничecкoгo мастерства.** Юные спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем.

**Основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход**. Его использование определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

Эти положения составляют основу при разработке программы спортивной подготовки, согласно которой организуется тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Все разделы подготовки взаимосвязаны между собой.

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

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и тематических сообщений непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической (моральной и волевой) подготовкой как элемент практических занятий.

В Таблице 13 приведен учебный план теоретических занятий спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

Таблица 13

Примерный план теоретической подготовки спортсменов спортивных школ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Краткое содержание** | **Этапы подготовки** | | | |
| **НП** | **Т (СС)** | **ССМ** | **ВСМ** |
|  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений | 3 | 2 | 2 | - |
|  | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиена спортивных сооружений | 4 | 2 | 2 | - |
|  | Правила техники безопасности | Профилактика травматизма | 3 | 2 | 2 | 2 |
|  | Рождение и развитие избранного вида спорта | История вида спорта Баскетбол | 2 | 1 | 1 | - |
|  | Выдающиеся отечественные спортсмены | Чемпиона и призеры Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы, рекордсмены Мира и Европы | 2 | 2 | 2 | 1 |
|  | Правила соревнований избранного вида спорта |  | 1 | 3 | 3 | 1 |
|  | Самоконтроль в процессе занятий спортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; дневник самоконтроля; его формы и содержание; гигиена и режим дня | 3 | 3 | 3 | 1 |
|  | Общая характеристика спортивной тренировки | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание; основные виды подготовки; роль спортивного режима и питание | 1 | 3 | 4 | 5 |
|  | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения; подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения; средства разносторонней подготовки | 2 | 3 | 4 | 8 |
|  | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке; основные сведения о ее содержании и видах; краткая характеристика основных физических качеств; особенности их развития | 3 | 3 | 4 | 2 |
|  | Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) | Основные сведения и ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. | 1 | 2 | 2 | 2 |
|  | Допинг и антидопинговый контроль. Роль в спорте. | Вред для здоровья и дисквалификации в спортивной деятельности за применение запрещенных препаратов | - | 1 | 2 | 2 |
|  | Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Кировской области | Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса. | - | 1 | 1 | 1 |
|  | Спортивные соревнования | Виды соревнований, проведение, организация, судейство, положение о соревновании | 1 | 2 | 3 | 10 |
|  | Статистика, разбор игр, установка на игру | Использование видеоматериала для анализа тренировочного и игрового процесса, анализ статистических данных по команде. Индивидуальный выбор тактических действий для соперника | - | 10 | 17 | 29 |
| Всего часов: | | | 26 | 40 | 52 | 64 |

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и этап многолетней подготовки, программный материал занятий следует излагать в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для индивидуального изучения с целью расширения знаний спортсменов, углубленного освоения специальных знаний, относящихся к тренировочному процессу.

**Организация практических занятий на основе современных технологий построения спортивной тренировки.**

Современные технологии спортивной тренировки учитывают возрастные и половые особенности, а также уровень подготовленности занимающихся.

**Влияние сенситивных периодов**

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств (Табл. 15). Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов представлены в таблице № 14.

Таблица № 14

Примерные сенситивные периоды развития росто-весовых и физических качеств в соответствии с видом спорта баскетбол

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Росто-весовые показатели и физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Вес |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Сила максимальная |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше, чем у мальчиков. Для рационального планирования тренировочного процесса программный материал разработан с учетом принципов, регламентирующих спортивную подготовку. К ним относятся:

* Направленность на максимально возможные достижения

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

* Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных про-грамм спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

* Индивидуализация спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

* Единство общей и специальной спортивной подготовки

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

* Непрерывность и цикличность процесса подготовки

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

* Возрастание нагрузок

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

* Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Распределение программного материала по осуществлению спортивной подготовки, с учетом применения необходимых средств и методов их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки в зависимости от периодов соревновательной деятельности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

**К занятиям по баскетболу допускаются:**

* Спортсмены, прошедшие медицинский осмотр, не имеющих противопоказаний к занятиям баскетболом.
* Прошедшие инструктаж по технике безопасности.
* Всем спортсменам необходимо уметь оказывать первую доврачебную помощь. Они должны знать, что во время занятий баскетболом чаще всего травмы воз­никают при: падении на твердое покрытие; ударе мячом; столкновениях игроков; наличии посторонних предметов на площадке или вблизи нее.
* Во время игры спортсмены должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами игры.
* Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.
* О недостатках, выявленных спортсменами во вре­мя занятий и игры, необходимо незамедлительно со­общить тренеру.
* На месте проведения занятий должна быть укомплектована аптечка для оказания первой медицинской помощи.

 При нахождении в спортивном зале спортсмены обязаны соблюдать Правила спортсменов, правила пожарной безопасности и знать места расположения первичных средств пожаротушения. График проведения занятий в зале определяется расписанием занятий, утвержденным руководителем Учреждения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия в зале.

О несчастном случаи тренер обязан немедленно сообщить медсестре Учреждения для оказания первой медицинской помощи, а затем непосредственному руководителю или руководителю Учреждения.

Спортсменам запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в зале, подходить к имеющемуся в зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий, для таких занимающихся проводится повторный инструктаж по технике безопасности.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ, ВО ВРЕМЯ И ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

**Перед началом занятий спортсмены обязаны:**

• коротко остричь ногти, снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

• надеть спортивную форму и обувь с нескользкой по­дошвой;

• провести разминку всех групп мышц;

• внимательно прослушать инструктаж по технике бе­зопасности при игре в баскетбол. Спортсмены, которые постоянно носят очки, долж­ны закрепить их специальной резинкой.

**Во время занятий спортсмены обязаны:**

• соблюдать игровую дисциплину;

• при выполнении прыжков, в случае столкновений и падений применять приемы самостраховки;

• вести игру сухими руками.

**По окончании занятия** спортсмены обязаны снять спортивную форму и спортивную обувь, при­нять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ОСОБЫХ СИТУАЦИЯХ

 При возникновении во время занятий в зале болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, судорогах, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре Учреждения.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

**3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и**

**соревновательных нагрузок.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 15*.

Таблица № 14

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**тренировочных занятий по баскетболу, из расчета на 52 недели (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НП | | | | | | Т | | | | | | | | | | | ССМ | | | | ВСМ | | | |
| до года | | свыше одного года | | | | | этап начальной специализации | | | | этап углубленной специализации | | | | | |
| 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 1-й год | | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | | 1-й год | | свыше года | | 1-й год | | свыше года | |
|  |  | час | % | час | % | час | % | час | | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
|  | Общая физическая подготовка | **99** | *31,7* | **104** | *25* | **104** | *25* | **116** | | *22* | **125** | *20* | **94** | *13* | **100** | *12* | **102** | *11* | **86** | *9* | **112** | *9* | **75** | *6* | **100** | *6* |
|  | Специальная физическая подготовка | **28** | *9* | **46** | *11* | **46** | *11* | **62** | | *12* | **75** | *12* | **98** | *13* | **108** | *13* | **124** | *13* | **140** | *15* | **188** | *15* | **225** | *18* | **300** | *18* |
|  | Техническая | **68** | *21,8* | **96** | *23* | **96** | *23* | **124** | | *24* | **150** | *24* | **181** | *25* | **208** | *25* | **234** | *25* | **224** | *24* | **300** | *24* | **300** | *24* | **400** | *24* |
|  | Теоретическая подготовка, психологическая, медико -восстановительные мероприятия | **46** | *14,7* | **79** | *19* | **79** | *19* | **114** | | *22* | **144** | *23* | **189** | *26* | **225** | *27* | **252** | *27* | **262** | *28* | **350** | *28* | **350** | *28* | **466** | *28* |
|  | Технико-тактическая | **40** | *12,8* | **50** | *12* | **50** | *12* | **52** | | *10* | **62** | *10* | **72** | *10* | **83** | *10* | **94** | *10* | **94** | *10* | **124** | *10* | **124** | *10* | **166** | *10* |
|  | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | **31** | *10* | **41** | *10* | **41** | *10* | **52** | | *10* | **69** | *11* | **94** | *13* | **108** | *13* | **130** | *14* | **130** | *14* | **174** | *14* | **174** | *14* | **232** | *14* |
|  | **Общее количество**  **часов в год,**  **из расчета 52 недели** | **312** | *100* | **416** | *100* | **416** | *100* | **520** | | *100* | **624** | *100* | **728** | *100* | **832** | *100* | **936** | *100* | **936** | *100* | **1248** | *100* | **1248** | *100* | **1664** | *100* |
|  | Количество часов в неделю | **6** |  | **8** |  | **8** |  | **10** | |  | **12** |  | **14** |  | **16** |  | **18** |  | **18** |  | **24** |  | **24** |  | **32** |  |
|  | Количество тренировок в неделю | 3-4 |  | 3-4 |  | 3-4 |  | 4-6 | |  | 4-6 |  | 6-7 |  | 6-7 |  | 6-7 |  | 7-10 |  | 7-10 |  | 10-11 |  | 10-11 |  |
|  | Общее колич. тренировок в год | 182 |  | 208 |  | 208 |  | 234-286 | |  | 234-286 |  | 310-364 |  | 310-364 |  | 310-364 |  | 460-520 |  | 460-520 |  | 520-572 |  | 520-572 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | +2 ч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*\*Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными*

**3.4. Планирование спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта баскетбол;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

**3.5.Требования к организации и проведению комплексного, врачебного,**

**психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Комплексный контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

*Задачи контроля* – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами комплексного контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебного контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- наблюдение;

- тестирование.

Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные комплексного, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводиться дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке.*

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

*Рекомендации по организации психологической подготовки*

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определённым видим спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;

- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психологического воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

*Биохимический контроль****.***

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

Материал для практических занятий, включенных в программу спортивной подготовки разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по технической, тактической, общей физической и специальной физической подготовке, психологической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Учебный материал для занимающихся в группах**

**начальной подготовки (до 1 года)**

**Средства технико-тактической подготовки**

**Общая техническая подготовка**

* Средства освоения «школы» движений

– ходьба – на носках, на пятках, на внешней и внутренней части стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;

– бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50–55 см), средним (70–80 см), длинным (90–100 см) шагом;

– прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15–25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10–15 см);

– ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол баскетбольной площадки, центральный круг, лицевая, штрафная линия, трехсекундная зона, перестроения, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!»;

– акробатика – группировки из исходного положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;

– висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;

– лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;

– равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;

– общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;

– самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

* Средства укрепления суставно-связочного аппарата. Укрепление голеностопного сустава:

– ходьба на внешней части стопы;

– ходьба на внутренней части стопы;

– ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;

– круговые движения стопы на месте;

– подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;

– сидя на полу движения стопы на себя, от себя;

– сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

Для укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой.

– «баланс» на круговых тренажерах;

– комплекс упражнений на равновесие «часы» (напрыгивание с ноги на ногу по циферблату часов с постоянным возвратом в центр, удерживая «баланс» 2–3 секунды при каждом прыжке).

Укрепление лучезапястного сустава:

– круговые движения кистями рук;

– волнообразное движение с сомкнутыми пальцами рук;

– с сомкнутыми пальцами рук движение от себя, ладонями наружу, руки прямые;

– упражнение в парах на сопротивление «кисть в кисть»;

– отжимание, стойка на пальцах;

– имитация броска с набивным мячом;

– ходьба на руках «тачки», «каракатица», «тюлень»;

– дриблинг на стене;

– упражнения с силовым эспандером.

Укрепление коленных суставов:

– наклоны вперед;

– выпад вперед – назад;

– выпад в левую, правую стороны;

– ходьба в полуприседе;

– круговые движения в коленных суставах;

– движения в коленях «горнолыжник».

Укрепление тазобедренного сустава:

– круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;

– круговые движения туловищем;

– и.п.– стойка ноги врозь, перенос центра тяжести с одной ноги на другую.

– и.п.– лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты, касание пола коленями с правой стороны, с левой стороны;

– и.п.– лежа на спине, поднять прямую ногу под углом 90 градусов и опустить ее в противоположную сторону на пол, вернуться в исходное положение;

**Специальная технико-тактическая подготовка**

– перемещения приставным шагом в баскетбольной стойке;

– перемещения спиной вперед по одному, парами, от фишки до фишки, по кругу, по определенным линиям;

– прыжки с двух ног;

– прыжок толчком одной ногой;

– повороты вперед, назад, в баскетбольной стойке;

– остановка прыжком, остановка двумя шагами;

* «Подводящие» упражнения для освоения техники владения мячом

– перекладывание мяча из одной руки в другую свободно

* + под коленом;

– вращение мяча вокруг туловища, шеи, головы, коленей;

– подбрасывание – ловля мяча;

– круговые движения мяча на полу вокруг ноги, фишки;

– из положения сидя на полу перекатывания мяча под ногами с последующим опусканием их на пол;

– передачи в парах из положения сидя на полу (кисти рук от себя);

– из положения сидя на полу «ноги врозь» быстрое касание мячом пола слева, перед собой, справа;

– из положения стоя в баскетбольной стойке ловим отскочивший от пола мяч;

– ловля катящегося мяча по сигналу, передача катящегося мяча партнеру по сигналу;

– из положения стоя в баскетбольной стойке подбрасываем

* + ловим «высокий» мяч;

– ловля мяча, отскочившего от пола, после поворота на 360° передача мяча из рук в руки в парах (сидя, стоя, стоя спиной друг к другу);

– передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола;

– передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола;

– ведение мяча шагом, с изменением высоты отскока;

– ведение мяча с касанием фишки свободной рукой;

– ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля; вокруг фишки, ноги;

– имитация бросков в корзину одной рукой с места;

– имитация бросков в корзину после ведения с остановкой «прыжком»;

– имитация выхода на получение мяча;

– имитация противодействия получению мяча;

– имитация атаки корзины;

– имитация взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи».

**Средства физической подготовки**

а) Средства комплексного воздействия

* Строевые упражнения

– построение в шеренгу;

– построение в колонну;

– расчет в строю;

– перестроения в одну, две шеренги; в колонну по одному, по два;

– ходьба, бег в колонне по одному;

– изменение скорости движения строя; переход на шаг; остановка.

* ОРУ для рук и плечевого пояса

– сжимание и разжимание пальцев;

– вращение кистей рук вправо влево;

– вращение в локтевых, плечевых суставах;

– отталкивание пальцами кистей рук от стены из и. п. упор стоя;

– движение кистями рук с переплетенными пальцами «волна»;

– хлопки ладонями из положения «локти в стороны»;

– перенос центра тяжести тела с руки на руку, изменяя положение кистей рук: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад, в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади;

– вытягивание рук вперед из положения сведенных в замок пальцев (ладони от себя);

– сгибание, разгибание рук в упоре лежа;

– рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад;

– рывковые движения одновременно обеими руками из стойки ноги врозь:

* ОРУ для ног

– поднимание на носки, пятки, стоя на месте;

– ходьба на носках, на пятках, подскоки на одной или двух ногах;

– перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стоп, с ноги на ногу;

– приседание на двух ногах;

– ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседа;

– махи ногой вперед, назад, в сторону;

– выпады вперед и в сторону, пружинистые покачивания в выпаде;

– подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); многоскоки;

– приседания из и. п. стойка ноги врозь.

* ОРУ для шеи и туловища

– наклоны головы вперед, назад, вправо, влево;

– вращение головой в одну сторону, в другую;

– круговые вращения туловищем – и. п. стойка ноги врозь;

– наклоны вправо, влево – и. п. стойка ноги врозь;

– пружинистые наклоны вперед стоя, сидя;

– повороты туловища вправо, влево;

– сгибание – разгибание, поднимание – опускание, разведение – сведение ног в упоре сидя с опорой на локти;

– поднимание прямых и согнутых ног из положения лежа;

– подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя;

– одновременное движение прямыми ногами и туловищем из положения лежа на спине;

– подъем туловища из положения лежа на животе.

* Гимнастические, акробатические упражнения

– группировка сидя, лежа;

– перекат назад в группировке;

– кувырки вперед, назад;

– переход рывком из упора сидя в упор лежа, и обратно.

* Упражнения для расслабления

– встряхивание кистей рук при различных исходных положениях рук;

– размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища;

– расслабленный (семенящий) бег со свободно опущенными руками;

– потряхивание ногами сидя;

– потряхивание стопами, лежа на животе;

– свободные махи ногами;

* Подвижные игры

В подвижных играх решаются оздоровительные и образовательные задачи. Баскетбол – командная игра. При выборе подвижных игр преимущество отдается коллективным играм, предполагающим соревновательный аспект. Каждая игра имеет свое содержание и форму организации действий участников. Тренер должен опираться на качественное и осмысленное исполнение двигательных действий, на возможность широкого выбора способов достижения целей в игре. Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочного процесса. В группах начальной подготовки подвижные игры должны включать в себя элементы контрольных тестов. Например, «День и ночь», «Два мороза», «Вызов номеров», «К своим флажкам».

Для развития игрового мышления используются подвижные игры «Охотники и утки», «По своим местам», «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний», «Переноска мячей», «Русская лапта».

б) Средства общей физической подготовки

* Силовые

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– подтягивание из виса лежа;

– преодоление сопротивления партнера;

– подъем туловища, лежа на спине (ноги закреплены);

– лазание по гимнастической скамейке;

– продвижение на вытянутых руках на гимнастической стенке из положения виса;

– ходьба на руках из положения упор лежа;

– ОРУ с гантелями.

* Скоростные

– бег с высоким подниманием бедра на месте (определенный отрезок времени);

– бег с захлестыванием голени на месте (определенный отрезок времени);

– бег 10, 20 метров;

– прыжки в высоту с места, через планку (30–40 см);

– многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах

и на одной ноге через линию, из обруча в обруч;

– перепрыгивание скамеек;

– прыжки в длину с места;

– прыжки со скакалкой;

– комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, переносом набивных мячей.

* Повышающие выносливость

– чередование ходьбы и бега на дистанции 300 м;

– бег равномерный 500 м;

– кросс на дистанции 1 км;

– бег 40 сек (от лицевой до лицевой линии на результат).

* Координационные

– челночный бег 3х10 метров, 5х6 метров;

– «бег за лидером»;

– выполнение ОРУ в движении;

– выполнение ОРУ в максимальном темпе;

– встречные эстафеты, подвижные игры. Повышающие гибкость

– ОРУ с широкой амплитудой движения;

– ОРУ с короткой скакалкой, с гимнастической палкой;

– упражнения на гимнастической стенке;

– гимнастические упражнения на матах (мост, «корзиночка»).

* Круговая тренировка

Группа распределяется по 10 этапам и переходит с этапа на этап по сигналу тренера. Временной отрезок работы 30 секунд.

Этап № 1

– 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища.

Этап № 2

– 2 человека на гимнастическом коврике выполняют перекат назад и выпрыгивание с поднятыми руками (без помощи рук).

Этап № 3

– 2 человека на гимнастической стенке из положения виса подтягивают колени к груди.

Этап № 4

– 2 человека на отрезке 4 метра двигаются от фишки до фишки приставным шагом с обязательным касанием рукой каждой фишки.

Этап № 5

– 2 человека на отрезке3 метра двигаются от фишки до фишки (бег вперед, бег спиной вперед), с обязательным касанием фишки, сохраняя равновесие при изменении на-правления бега.

Этап № 6

– 2 человека прыгают через скакалку с двух ног.

Этап № 7

– 2 человека на гимнастических ковриках выполняют подъем спины из положения лежа на животе до угла 45 граду-сов.

Этап № 8

– 2 человека отжимаются из положения упор лежа. Этап № 9

– 2 человека напрыгивают на 2 степ платформы 20 см. Этап № 10

– 2 человека прыгают через степ платформу (шириной 25– 30 см), 15 секунд на правой ноге, 15 секунд на левой ноге.

Количество серий устанавливается в зависимости от этапа подготовки.

в) Средства специальной физической подготовки

* Силовые

– отталкивание от стены ладонями правой и левой руки попеременно;

– ходьба на руках – и. п. упор лежа (партнер удерживает ноги за голеностопные суставы);

– ходьба на руках по кругу – и. п. упор лежа, ноги на месте;

– преодоление сопротивления партнера из положения кисть в кисть;

– эстафеты с переноской набивных мячей.

– бег с сопротивлением в парах.

* Скоростные

– ускорение 5–6 м из различных положений (сидя, лежа, стоя);

– бег с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, в сочетании с ускорением по сигналу;

– челночный бег 5х6 метров;

– упражнения на степ-лестнице с последующим ускорением;

- эстафеты с перепрыгиванием предметов, поворотами

-на 360°, переноской мячей.

* Повышающие выносливость

– повторение челночного бега 3×28 м с интервалом отдыха

20–30 секунд;

– повышение интенсивности упражнений;

– увеличение игрового времени подвижной игры;

– бег 500 метров.

**Средства психологической подготовки**

* Средства для воспитания решительности

– подвижные игры с элементами единоборства;

– упражнения за территориальное преимущество;

– полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);

– командные подвижные игры с проявлением лидерских качеств.

* Средства для воспитания настойчивости

– обязательное выполнение упражнения с заданным количеством повторений;

– выполнение упражнений на заданное количество попаданий;

– метание мяча в цель;

– выполнение упражнения в максимальном темпе;

– упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты, переносы).

* Средства для воспитания выдержки

– упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и бороться «до конца»;

– задания по общей физической подготовке;

– упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

* Средства для воспитания смелости

– выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;

– выполнение тестовых бросков перед командой;

– демонстрация баскетбольных элементов перед командой. Средства для воспитания трудолюбия.

– выполнение индивидуального задания после тренировки;

– выполнение упражнений на пределе физических возможностей;

– содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

**Средства теоретической подготовки**

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

История баскетбола. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования 1–3; основные соревнования 1; всего игр 20.

**Учебный материал для занимающихся в группах**

**начальной подготовки (свыше 1 года)**

Техническая подготовка на начальном этапе подготовки спортсмена направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Чем большим объемом движений овладеет юный баскетболист, тем легче им будут усвоены элементы технического мастерства. Изучая любой технический прием, необходимо дать информацию о его целесообразном использовании в различных игровых условиях. Развитие игрового мышления – это главная задача тактической подготовки на данном этапе. Формирование игрового мышления направлено на развитие способности юного баскетболиста внимательно наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и адекватно реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать правильные решения несложных тактических задач.

**Средства технико-тактической подготовки**

* Средства освоения «школы» движений

– ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25–30 см), средним (50–55 см), длинным (60–65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу-приседе, с поворотами в тройках (по 3–4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;

– бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2×5 м, 2×10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;

– прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1–2-й;

– акробатика – совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;

– висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

– лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;

– равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;

– общеразвивающие упражнения – без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры;

– самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

**Специальная технико-тактическая подготовка**

* «Подводящие» упражнения для освоения техники владения мячом

– перекладывание мяча из одной руки в другую из положения баскетбольной стойки «восьмерка»;

– вращение мяча вокруг туловища, шеи, головы во время движения;

– подбрасывание – ловля мяча во время движения;

– перекладывание мяча из одной руки в другую под ногой, продвигаясь широкими выпадами;

– из положения баскетбольной стойки подбрасывание – ловля мяча с хлопком перед собой, за спиной;

– подбрасывание и ловля мяча с руки на руку перед собой справа налево, меняя расстояние до максимума (движение мяча через голову);

– передачи в парах в положении стоя спина к спине (мяч через верх, обратно через низ);

– из положения баскетбольной стойки удерживать мяч за спиной кистями двух рук, направлять мяч между ног с отскоком от пола с последующей ловлей мяча двумя руками перед собой;

– подбрасывать мяч кистевым движением за спиной правой рукой через левое плечо, ловить левой рукой и наоборот;

– подбрасывать мяч кистями двух рук из-за спины с последующей ловлей перед собой;

– из положения баскетбольной стойки удерживать мяч руками между ног с последующей сменой рук (мяч не касается пола).

* Средства технической подготовки

– остановка прыжком; остановка двумя шагами после раз-личных перемещений, по сигналу, после ведения мяча;

– прыжок толчком: двух ног, одной ноги через скамейку, из обруча в обруч, в движении, к определенной цели;

– повороты вперед, назад в баскетбольной стойке с касанием мячом пола в сочетании с ведением мяча, передачами;

– бег спиной вперед, с поворотом на 360°, со сменой ритма, с остановкой по сигналу в сочетании с перемещением приставными шагами;

– ловля и передача мяча: двумя руками, одной рукой на месте и в движении;

– ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля, со сменой ритма;

– ведение мяча на месте, по дугам, с применением обманных технических приемов при изменении направления движения;

– броски в корзину одной рукой в движении, с места, с ведением и без ведения;

– ловля мяча, отскочившего от щита, добивание;

– обводка защитника с переводами под ногой, за спиной.

* Средства тактической подготовки (используя подвижные игры)

– выход на получение мяча;

– защитная стойка, перемещение в защитной стойке, выбивание, вырывание;

– противодействие получению мяча;

– взаимодействие в двойках, тройках;

– розыгрыш мяча и противодействие розыгрышу;

– атака корзины с преимуществом, 2×1, 3×2;

– противодействие атаке корзины;

– личная защита (защитные действия против игрока с мячом, без мяча).

**Средства физической подготовки**

а) Средства комплексного воздействия

* Строевые упражнения

– построение в две шеренги, размыкание, смыкание;

– построение в 2, 3 колонны, повороты переступанием направо, налево;

– перестроение в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;

– ходьба, бег в колонне по одному с изменением ритма, дистанции, с изменением направления по сигналу, переход на шаг, остановка.

* ОРУ для рук и плечевого пояса

– сжимание, разжимание пальцев рук, движение кистями рук с переплетенными пальцами «волна»;

– хлопки в ладоши из положения локти в стороны;

– из положения упор лежа стойка на одной руке со сменой рук через 3 секунды;

– упор лежа с опорой на кончики пальцев;

– из положения упор лежа лицом вверх продвижение на руках вперед и назад;

– вращение правой руки вокруг плечевого сустава из положения стоя ноги на ширине плеч, смена руки;

– круговые вращения двух прямых рук одноименно, разноименно из положения стоя ноги на ширине плеч;

– и.п.– стоя ноги врозь, туловище в горизонтальном положении, движение двух рук параллельно полу (стиль плавания «брасс»);

– и.п.– стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед – касание правой рукой левой стопы и наоборот («мельница»);

– сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

– рывковые движения прямыми руками в стороны, вверх, назад;

– и.п.– стойка ноги врозь, рывковые движения одновременно обеими руками.

* ОРУ для ног

– ходьба на носках, на пятках, на внешней части стопы, на внутренней;

– ходьба в полуприседе, «гусиным» шагом;

– приседание на двух ногах, прыжки из полуприседа.

– махи ногой во всех направлениях;

– выпады вперед, в сторону;

– прыжки на одной ноге, изменяя положение ног, сочетание прыжков с махами ног с поворотами.

* ОРУ для шеи и туловища

– вращение головы, повороты головы влево, вправо, вперед, назад;

– и.п.– основная стойка, наклоны вправо, влево из положения ноги на ширине плеч;

– и.п.– основная стойка, наклоны вперед из положения ноги на ширине плеч;

– повороты туловища вправо, влево с забрасыванием прямых рук;

– круговые вращения туловищем;

– подъем прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;

– подъем туловища – и. п. лежа на спине, руки согнуты в локтях;

– поднимание туловища из положения лежа на животе (прямое, с поворотом влево, вправо).

* Гимнастические, акробатические упражнения

– группировка сидя, лежа;

– кувырки вперед, назад;

– перекат с последующей стойкой на лопатках;

– из положения лежа на спине «мост»;

– переход рывком из упора сидя в упор лежа и обратно.

* Упражнения для расслабления

– встряхивание кистей рук при различных исходных положениях;

– размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища;

– расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;

– потряхивание ногами сидя;

– потряхивание голенями и стопами, лежа на животе;

– свободные махи ногами.

* Подвижные игры

При выборе подвижных игр, применяемых с целью подготовки навыков игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным играм, предполагающим соревновательный эффект. Каждая игра имеет свое содержание. Тренер должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

Использование в тренировочном процессе командных подвижных игр позволяет эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Передал – садись», «Салки мячом», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Русская лапта», «Коршун и наседка». Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочного процесса. В группах начальной подготовки подвижные игры должны включать в себя элементы контрольных тестов. Например, «День и ночь», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки», «Третий-лишний», «Горячий мяч», «Хвостики», «Волк во рву».

б) Средства для развития общих физических качеств

* Силовые

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– подтягивание из виса лежа;

– переноска и перекладывание набивных мячей;

– подъем туловища лежа на спине (ноги закреплены) с набивным мячом;

– ходьба на прямых руках на брусьях;

– передвижение способом перехвата по гимнастической стенке из положения виса на руках;

– ОРУ с гантелями, резиновыми эспандерами.

* Скоростные

– ускорения 10–15 метров после прыжков, смены ног «ножницы», «бабочка», степ 5–6 секунд;

– многократные прыжки с ноги на ногу в движении через линию («шаг конькобежца», «олений шаг»);

– серийное перепрыгивание барьеров 30 сантиметров высотой, с последующим ускорением;

– упражнения на степ-лестнице с последующим ускорением 5–6 метров;

– прыжки со скакалкой;

– комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, переносом набивных мячей.

* Повышающие выносливость

– бег 500 метров;

– бег 1 км;

– бег 40 секунд (от лицевой до лицевой линии на результат);

– комплексные упражнения с увеличением продолжительности работы;

– круговые тренировки;

– серийные упражнения на тренажерах, с гантелями.

* Координационные

– выполнение комплекса упражнений по аэробике в движении, в максимальном ритме;

– эстафеты с элементами акробатики;

– подвижные игры-салки;

– прыжки через предметы, с поворотом на 360°, напрыгивание – спрыгивание с поворотом.

* Повышающие гибкость

– ОРУ с широкой амплитудой движения;

– ОРУ с короткой скакалкой;

– упражнения на гимнастической стенке;

* Круговая тренировка
* Тренировочная группа в количестве 16–18 человек. 8, 9 этапов по 2 человека, на каждом этапе переходят по сигналу тренера после временного отрезка в 30 секунд.

Этап № 1

– 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища с набивным мячом в руках 15 секунд прямо, 15 секунд с поворотом влево-вправо.

Этап № 2

– 2 человека напрыгивают на степ платформу 30 см высотой двумя ногами.

Этап № 3

– 2 человека на двух скамейках, из положения рук в упоре на скамейке «захватом», меняют положение ног прыжком с одной, другой стороны скамейки.

Этап № 4

– 2 человека нашагивают на степ платформу 45 см то левой, то правой ногой, до полного выпрямления ноги. Руки поднимаются вверх при каждом нашагивании.

Этап № 5

– 2 человека прыгают через скакалку с двух ног. Этап № 6

– 2 человека на двух баскетбольных степ-лестницах выполняют задание – в каждую клеточку шагают правая, левая стопа, затем левая, правая.

Этап № 7

– 2 человека на гимнастических матах одновременно поднимают туловище и ноги, с касанием руками ног (движение складывающейся книжки).

Этап № 8

– 2 человека выполняют ходьбу на руках – и. п. упор лежа, с фиксированными ногами по кругу (круг в левую сторону, круг в правую сторону).

Этап № 9

– 2 человека выпрыгивают из глубокого приседа вверх, с поднятыми вверх руками.

в) Средства специальной физической подготовки

* Силовые

– ходьба на руках – и. п. упор лежа, ноги расслаблены - «тюлень»;

– подтягивание прямых ног из виса на гимнастической стенке;

– передача в парах набивного мяча (сидя, лежа на животе, стоя);

– передача набивного мяча после вращения вокруг туловища;

– подбрасывание набивного мяча с хлопком впереди, сзади;

– имитация броска набивным мячом;

– ускорения 5–6 метров с переноской набивных мячей;

– серийный бег с высоким подниманием бедра (20 секунд);

– бег на месте с сопротивлением партнера (10 секунд) с последующим ускорением;

– рывковые упражнения (упор лежа – упор присев) с последующим ускорением;

– эстафеты.

* Повышающие выносливость

– бег 1 километр по пересеченной местности;

– увеличение интенсивности упражнений;

– увеличение объема заданий в круговой тренировке;

– увеличение игрового времени в тренировочном процессе.

* Координационные

– серийные прыжки с поворотом 90°, 180°, 360°;

– ведение мяча в сочетании с кувырками;

– передачи мяча в парах в сочетании с прыжком через скамейку;

– получение мяча после поворота на 360°;

– удержание мяча на щите, в команде, и лично;

– передачи мяча в прыжке с продвижением, с касанием пола после передачи мяча.

**Средства психологической подготовки**

**Средства волевой подготовки(из арсенала баскетбола)**

* Для воспитания решительности

– некомандные подвижные игры с элементами единоборства «волк во рву», «часовой», «живая мишень»;

– командные подвижные игры «Русская лапта», «Перестрелка», «Охотники и утки»;

– упражнения «в борьбе за мяч» по сигналу тренера;

– эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания;

– упражнения со сложным заданием (ограничение пространства и времени).

* Для воспитания настойчивости

– выполнение упражнений на заданное количество попаданий, передач, отжиманий, прыжков;

– упражнения с максимальной интенсивностью;

– подвижные игры «Космонавты», «Дракон», «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;

– совершенствование основных баскетбольных приемов;

– выполнение контрольных тестов.

* Для воспитания выдержки

– выполнение сложных упражнений по ОФП и СФП;

– выполнение упражнений с ограничениями (зрительного контроля, двигательных действий, пространства);

– выполнение упражнений в парах («тачки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);

– подвижные игры «Салки по линиям», «Салки-прилипалки»;

– эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.

* Для воспитания смелости

– упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);

– показ баскетбольных элементов и выполнение контрольных заданий перед командой;

– исполнение роли капитана («водящий» в подвижных играх, проведение разминки);

– подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место», «Защити мяч».

* Для воспитания трудолюбия

– выполнение индивидуального задания после тренировки;

– выполнение упражнений на фоне усталости;

– поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

**Средства волевой подготовки (средствами других видов деятельности)**

* Для воспитания решительности

– упражнения в бассейне (задержать дыхание, проплыть под водой);

– эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания, с поворотами на 360°;

– подвижные игры в зале и на улице «Защита укреплений», «Вышибалы», «Мини-футбол»;

* Для воспитания настойчивости

– требование успешной учебы в общеобразовательной школе;

– соблюдение режима дня;

– освоение двигательных действий из других видов спорта.

**Средства нравственной подготовки**

* Для воспитания чувства взаимопомощи – помощь партнеру при выполнении упражнений;

– подготовка и уборка инвентаря.

* Для воспитания дисциплинированности

– выполнение требований и заданий тренера;

– соблюдение норм и правил поведения;

– соблюдение традиций спортивного коллектива;

– соблюдение техники безопасности. Для воспитания инициативности

– ведение личного спортивного дневника;

– принятие участия в празднике коллектива (выступление перед командой и взрослыми).

**Средства теоретической подготовки**

Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха. Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования 1–3; основные соревнования 1; всего игр 20–25.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

**Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах**

**(до 2-х лет)**

**Средства технической подготовки**

– перемещения с поворотами, остановками, с изменением направления, прыжками;

– передача мяча одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола;

– передача мяча в движении в парах, в тройках, со сменой мест;

– ловля «сложных» мячей;

– ведение мяча на скорости, с изменением направления,

с применением технических приемов обводки;

– ведение мяча с изменением темпа, высоты отскока, с последующей передачей мяча партнеру, с броском в движении;

– бросок в корзину в движении после передачи мяча;

– бросок в корзину после обманного движения;

– бросок в корзину в движении после остановки в одно касание стоп с полом, в два касания;

– штрафной бросок.

**Средства тактической подготовки**

– взаимодействие двух, трех игроков;

– заслон, наведение, движение игрока без мяча, с мячом;

– игра 2×2, 3×3 с определенным тактическим заданием;

– быстрая атака с преимуществом;

– игра 3×2, 2×1;

– личная защита, подстраховка, переключение, «проскальзывание», блокировка, выбивание, вырывание;

– взаимодействие 5 игроков по амплуа, движение на свободное место.

**Средства физической подготовки**

а) Комплексного воздействия

* ОРУ ранее изученные на этапе начальной подготовки
* ОРУ для рук, плечевого пояса и туловища (с набивным мячом)

– повороты туловища с вытянутыми руками и. п.– стойка ноги врозь;

– наклоны из положения стоя ноги врозь: положить мяч между ног, взять его сбоку;

– вращение мяча вокруг туловища;

– подбрасывание мяча и ловля после хлопка руками сзади;

– перекладывание мяча с руки на руку под коленом;

– из положения лежа на спине, касаясь мячом пола за головой – подъем туловища, касание мячом ног, и обратно (мяч на вытянутых руках);

– подъем туловища с поворотом из положения сидя (мяч на груди);

– передачи мяча в парах, сидя (расстояние 3 м);

– подбрасывание мяча из положения сидя – встать и поймать;

– передача мяча в парах спина к спине на вытянутых руках, через вверх обратно через низ;

– повороты туловища с мячом на вытянутых руках;

– из положения лежа на спине с согнутыми коленями (сто-ы на полу), подъем туловища с поворотом влево, вправо, мяч удерживать в руках.

* ОРУ для ног

– выпад вперед, и. п.– упор присев на правой ноге, смена положения ног прыжком;

– выпад в сторону, руки на полу перед собой, смена положения ног прыжком;

– махи ногой с максимальной амплитудой;

– махи из положения упора на коленях, руки перед собой на полу;

– скрещивающиеся движения прямых ног из положения сидя на полу с опорой на локти (ножницы);

– и.п.– лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем таза;

– подъем прямых ног из положения лежа на спине и касание ими пола за головой;

– из положения лежа на спине с опорой на локти движение ногами «велосипед»;

– одновременный подъем туловища и прямых ног из положения лежа на спине (движение складывающейся книжки);

– приседания на одной ноге;

– зашагивания на скамейку 40 см.

б) Средства общей физической подготовки

* Силовые

– сгибание и разгибание рук – одна из рук на баскетбольном мяче;

– сгибание и разгибание рук – стопы ног на скамейке;

– продвижение на руках из положения упор лежа, ноги расслаблены;

– эстафеты в парах – ходьба на руках из положения упор лежа, ноги удерживает партнер;

– эстафеты в парах – перевезти партнера на гимнастическом мате – переправа;

– полоса препятствий (с перепрыгиванием гимнастических скамеек, переправой на канате, с метанием набивных мячей в цель, с прохождением на руках гимнастической стенки из положения виса);

– упражнения на тренажере;

– комплекс упражнений с отягощениями.

* Скоростные

– челночный бег 5х6 м;

– бег с максимальной частотой шагов (30 сек серийно);

– бег с высоким подниманием бедра (30 сек серийно);

– бег на месте с сопротивлением с последующим ускорением 10 м;

– комплекс упражнений на степ-лестнице с последующим ускорением 6 м;

– ускорения после подъема туловища (5 раз), после 5 прыжков со сменой положения ног, из положения упор присев в положение упор присев, после 5 выпрыгиваний из глубокого приседа.

* Повышающие выносливость

– упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки;

– челночный бег: от лицевой до штрафной, от штрафной до лицевой, от лицевой до центральной, от центральной до штрафной, от штрафной до штрафной, от штрафной до центральной, от центральной до лицевой (четыре повторения с отдыхом 30 сек);

– бег 10 мин, отдых 1 мин, бег 10 мин;

– бег 6 баскетбольных площадок, 5, 4, 3, 2, 1 и по возрастанию;

– прыжки со скакалкой с продвижением 20 площадок;

* – прыжки со скакалкой 2 минуты, отдых 1 минута, 4 серии. Координационные

– ускорения с элементами акробатики;

– прыжки со скакалкой «крест на крест», с продвижением спиной вперед;

– ускорения с прыжками через гимнастический мат;

– прыжки с поворотом на 360° на месте;

– прыжки в приседе с продвижением вперед;

– прыжки через скамейку с поворотом на 180°.

* Круговая тренировка

Группа распределяется на 8, 9 этапов, на каждом этапе переходят по сигналу тренера после временного отрезка в 30 секунд.

Этап № 1

– 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища с набивным мячом в руках 15 секунд прямо, 15 секунд с поворотом влево-вправо.

Этап № 2

– 2 человека напрыгивают на степ-платформу 30 см высотой двумя ногами.

Этап № 3

– 2 человека на гимнастических скамейках, меняют положения ног прыжком, перепрыгивают гимнастическую скамейку «влево-вправо» из положения рук в упоре на скамейке «захватом».

Этап № 4

– 2 человека нашагивают на степ-платформу 45 см то левой, то правой ногой, до полного выпрямления ноги. Руки поднимаются вверх при каждом нашагивании.

Этап № 5

– 2 человека прыгают через скакалку с двух ног.

Этап № 6

– 2 человека на двух баскетбольных степ-лестницах выполняют задание – в каждую клеточку шагают правая, левая стопа, затем левая, правая.

Этап № 7

– 2 человека на гимнастических матах одновременно поднимают туловище и прямые ноги (движение складывающейся книжки).

Этап № 8

– 2 человека выполняют ходьбу на руках и. п. упор лежа, с фиксированными ногами, по кругу (круг в левую сторону, круг в правую сторону).

Этап № 9

– 2 человека выпрыгивают из глубокого приседа вверх,

с поднятыми вверх руками.

Развитие общих физических качеств средствами других видов спорта (Табл. 17)

**Таблица 17**

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  спорта  Средства | **Легкая атлетика** | **Гимнастика** | **Плавание** | **Спортивные игры** | **Тяжелая атлетика** | **Борьба** |
| Силовые | Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Прыжковые упражнения с отягощением (05,-1 кг). Метание набивного мяча на дальность. | Подтягивание из виса лежа на перекладине. Ходьба на руках в упоре на брусьях. Передвижение преставлением рук в висе на перекладине. Подъем туловища с набивным мячом. Подъем прямых ног на 90 град. в висе на гимнастической стенке. |  | Регби, футбол. | Упражнения с гантелями, с отягощениями | Борьба на гимнастических матах на коленях за набивной мяч |
| Скоростные | Бег 30м, 60 м | Подъем туловища за 30 с. | Заплывы 10м, 25 м | Волейбол, гандбол |  |  |
| Координационные | Челночный бег 3х10м, эстафетный бег 4х100м | Акробатические упражнения | Плавание 10 м,25 м различными стилями | Мини-футбол, пляжный волейбол |  | Стойка на лопатках, самостраховка при паданиях на бок, на спину |
| Повышающие выносливость | Бег 400,800, 1500, 2000 м. Кросс 3 км | Прыжки со скакалкой. Полоса препятствий с элементами гимнастики | Плавание50, 100,200 м | Различные игры большой продолжительности |  |  |

в) Средства специальной физической подготовки

* Силовые

– имитация броска в движении без мяча с максимальной работой толчковой ноги (доставание сетки, щита);

– передачи мяча набивным мячом;

– выталкивание игрока после блокировки из 3-х секундной зоны;

– перемещение приставным шагом спиной вперед с набивным мячом за спиной;

– многоскоки, подскоки, выпрыгивание из приседа с набивным мячом;

– серийные вышагивания на опорной ноге вперед и назад

с касанием пола набивным мячом;

– игра «борьба за мяч» набивным мячом.

* Координационные

– прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (1 м) с продвижением, с имитацией передачи;

– прыжки на двух ногах из стороны в сторону (1 м) с продвижением;

– серийные прыжки на удержание мяча на баскетбольном щите (10 передач, 2–3 серии);

– добивание в прыжке после отскока мяча от щита;

– передачи мяча в парах в движении с последующим поворотом на 360° после передачи мяча;

– передачи мяча в движении приставными шагами с касанием пола рукой после каждой передачи;

– ведение мяча из положения приседа с продвижением вперед;

– эстафеты с элементами акробатики (ведение мяча – кувырок, передача мяча – кувырок –ловля мяча, кувырок – ловля мяча – бросок в движении).

* Скоростные

– челночный бег 5 м приставными шагами 30 секунд (3 серии) с ведением и без ведения;

– челночный бег 5 м бег вперед, бег спиной вперед 30 секунд (3 серии) с ведением и без ведения;

– сочетание ускорения 8 м, перемещения в защитной стойке 4×4 м от фишки до фишки, 10 прыжков через степ-плат-форму или скамейку, движение приставным шагом 8 м (4 м одним боком, 4 м другим), ускорения спиной вперед 8 м (3 серии);

– ускорение с сопротивлением с ведением мяча (партнер удерживает обхватом за пояс);

– сочетание напрыгивания на скамейку (5 раз) и ускорения, выпрыгивания из приседа (5 раз) и ускорения;

– встречные эстафеты с ведением и передачей мяча.

* Повышающие выносливость

– баскетбольный кросс (непрерывное движение 14–16 человек с передачами, броском в движении); с определенным заданием (количество попаданий за отрезок времени);

– комплексные упражнения с повышенной интенсивностью;

– удержание 2 мячей на 2 баскетбольных щитах 15–16 человек, после каждой передачи в щит ускорение на противоположное кольцо (50 передач, если мяч касается пола счет начинается заново);

– передачи мяча по схеме передвижения без ведения 3 мин;

– челнок баскетбольный с ведением мяча (3 повторения, отдых 10 секунд);

– игра 5×5, 3×3 без ведения мяча.

**Средства психологической подготовки**

**Средства волевой подготовки (из арсенала баскетбола)**

* Для воспитания решительности

– упражнения в парах, игры 1х1 с мячом и без мяча;

– упражнения в соревновательном режиме (количество передач, попаданий в парах);

– упражнения по технике владения мячом на результат;

– подвижные игры с элементами игровых видов спорта

с проявлением лидерских качеств.

* Для воспитания настойчивости

– повторение выполнения баскетбольного элемента до получения успешной оценки тренера;

– выполнение сложных координационных действий;

– выполнение комплексных упражнений на результат;

– выполнение бросков: серия – «3 подряд», определенное количество серий за промежуток времени;

– эстафеты со сложным заданием;

– улучшение выполнения контрольных нормативов.

* Для воспитания выдержки

– выполнение серийных упражнений по отработке техники владения мячом;

– выполнение упражнений по защитным действиям 1×1;

– выполнение комплексных упражнений на выносливость, серийных упражнений по ОФП.

* Для воспитания смелости

– эстафеты с ведением мяча, передачами в сочетании с элементами акробатики (ведение мяча – кувырок – ведение мяча – передача мяча – кувырок – получение мяча);

– демонстрация сложных технических приемов;

– упражнения с двумя мячами;

– единоборство с сильным противником;

– тренировочные игры с командой старшего возраста, с командой мальчиков.

* Для воспитания трудолюбия

– выполнение зарядки, дополнительных заданий;

– выполнение упражнений с полной самоотдачей.

**Средства волевой подготовки (средствами других видов деятельности)**

* Для воспитания решительности

– кросс по сложной трассе;

– футбол на снегу;

– походы в лес, в горы.

* Для воспитания выдержки

– выполнение упражнений с увеличением временного интервала;

– выполнение необычного задания тренера (упражнения в усложненных условиях);

– тренировка в сложных погодных условиях;

– тренировка на песке.

* Для воспитания смелости

– прыжки на батуте, в воду с высоты;

– участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление перед командой, зрителями.

* Для воспитания трудолюбия

– помощь в тренировочном процессе младшим баскетболистам;

– выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера.

**Средства нравственной подготовки**

* Для воспитания чувства взаимопомощи

– помощь партнеру при выполнении упражнений;

– подготовка и уборка инвентаря.

* Для воспитания дисциплинированности

– выполнение требований и заданий тренера;

– соблюдение норм и правил поведения;

– соблюдение традиций спортивного коллектива;

– соблюдение техники безопасности.

* Для воспитания инициативности

– ведение личного спортивного дневника;

– принятие участия в празднике коллектива (выступление перед командой и взрослыми).

**Средства теоретической и методической подготовки**

* Теоретическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питание.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

* Методическая подготовка

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования 3–5; отборочные соревнования 1–3; основные соревнования – 3; всего игр 40–50.

**Разминка перед соревнованиями**

– легкий бег от лицевой линии до центральной, обратно бег спиной вперед;

– бег с высоким подниманием бедра, обратно бег спиной вперед;

– бег с захлестом голени, обратно бег спиной вперед;

– бег скрестным шагом туда одним боком, обратно другим;

– бег с выносом прямых ног, обратно с забрасыванием прямых ног;

– бег приставным шагом, обратно другим боком;

– бег с изменением темпа, ускорение 5 метров, «степ», ускорение 5 метров, «степ»;

– перемещение в защитной стойке (2 шага влево, 2 шага вправо);

– сочетание бега и быстрой работы ног («лыжи», «бантик»);

– прыжки с двух ног 5–6 метров – ускорение;

– прыжки вверх с поднятыми руками (3–4 прыжка – ускорение);

– продвижение подскоками с круговым вращением рук (до центра одноименно, от центра разноименно);

– растяжка 5–6 минут (на полу, активно у стены);

– разминочное баскетбольное упражнение «ручеек» – броски в движении выполняются с правой стороны, с левой стороны;

– перед броском в движении можно выполнять переводы под ногой, за спиной, через три-четыре минуты можно изменить бросок на средний с остановкой;

– разминочное баскетбольное упражнение с передачей мяча;

– игроки от центра в парах передают мяч и продвигаются к кольцу, завершая броском в движении. Через 3–4 мину ты это упражнение продолжают делать с одним защитником;

– разминочное упражнение для защитных действий;

– игра один на один 3–4 минуты;

– броски 3–4 минуты, штрафные броски 2–3 минуты;

– время общей разминки 25–30 мин.

**Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах**

**(свыше 2-х лет)**

**Средства технической подготовки**

– перемещения, повороты, обманные движения с максимальным приближением к игровым моментам;

– ловля мяча при встречном движении, при увеличении угла периферического зрения до 140°;

– ловля мяча после передачи из-за головы на расстоянии 12–15 м, передачи мяча на дистанции 15–18 м;

– ловля мяча одной рукой, после отскока от щита с последующим добиванием;

– ведение мяча на максимальной скорости с изменением ритма, с применением всех технических приемов для обводки соперника;

– ведение мяча с максимально низким отскоком при переводах без зрительного контроля с последующей передачей мяча;

– передача мяча одной рукой сбоку, из-за головы, снизу, с отскоком от пола на определенную позицию, игроку в движении на скорости;

– броски в корзину в движении после передачи, на максимальной скорости, с изменением направления шагов, с разнообразным завершением (кисть снизу, сбоку);

– добивание мяча;

– бросок дальний, в прыжке средний, штрафной.

**Средства тактической подготовки**

– атака корзины, позиции игроков по амплуа, движение игроков по амплуа;

– взаимодействие игроков в двойках, в тройках;

– быстрая атака с преимуществом, система позиционного нападения;

– личная, зонная, смешанная защита;

– игра в нападении против личной, зонной, смешанной защиты;

– личный прессинг, зонный прессинг.

**Средства физической подготовки**

а) Комплексного воздействия

* ОРУ ранее изученные на предыдущих этапах подготовки
* ОРУ на гимнастических матах

– перекаты в группировке;

– смена положения лежа на спине на положение лежа на животе (руки прямые в замке);

– поднимание из положения лежа на животе правой руки и ноги одновременно, затем – наоборот;

– подъем из положения лежа на животе правой руки и левой ноги одновременно, затем – наоборот;

– одновременный подъем из положения лежа на животе прямых рук и ног («лодочка»), удержание – 5 сек;

– и.п. – положение лежа на спине с упором на локтях – круговые движения прямыми ногами;

– и.п. – положение лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, подъем туловища (таза); то же – с опорой на одну ногу (другая нога согнута в колене, стопа опирается на противоположное колено).

* ОРУ с элементами аэробики
* ОРУ с гантелями, с эспандером

б) Средства общей физической подготовки

* Силовые

– из положения упор лежа на животе с упором на локтях – подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и носках стоп ног в течение 15 сек;

– из положения упор лежа на боку с упором на один локоть: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локоть и голеностопный сустав в течение 15 сек с опорой на другой локоть;

– из положения упор лежа на спине с упором на локтях: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и пятках в течение 15 сек;

– удержание тела в прямом положении с упором на одной руке, ноги вместе, в течение 15 сек, затем 15 сек на другой руке;

– упражнения с отягощениями;

– упражнения с силовым эспандером.

* Скоростные

– бег на месте с высоким подниманием бедра (30 сек), с последующим ускорением;

– ускорения с сопротивлением (партнер удерживает обхватом за пояс со спины, спереди упираясь руками в плечи);

– бег за лидером;

– челночный бег 10×3 м с переноской набивных мячей, с касанием пола;

– ускорения по сигналу после прыжков, продвижения спи-ной вперед, ходьбы в полном приседе, прыжков в полном приседе.

* Повышающие выносливость

– челночный бег: от лицевой линии до штрафной линии, от штрафной до лицевой, от лицевой до центральной, от центральной до штрафной, от штрафной до штрафной, от штрафной до центральной, от центральной до лицевой (четыре повторения с отдыхом 30 сек); изменяя направление бега вперед лицом–вперед спиной;

– бег 3 мин, отдых 30 сек (4 серии);

– тест Купера;

– бег 40 секунд от лицевой линии до лицевой.

* Координационные

– прыжки через скамейку с опорой на руки;

– прыжки через шесть барьеров (высота 40 см);

– прыжки со скакалкой (с продвижением вперед, двойные, крест на крест);

– полоса препятствий.

в) Средства специальной физической подготовки

* Силовые

– выпад вперед левой ногой мяч набивной в руках влево, выпад правой ногой движение мяча вправо;

– выпад в сторону – движение рук с набивным мячом в противоположную сторону;

– перемещение в парах в защитной стойке приставными шагами лицом к друг другу, кисти рук на мячах – попеременное сгибание, разгибание рук с сопротивлением;

– перемещение в парах приставными шагами лицом к друг другу, партнер удерживает мяч перед собой, другой силовыми движениями кистями рук сверху мяча пытается выбить мяч (в обратную сторону – меняются ролями);

– вращение набивного мяча вокруг туловища (из положения сидя) с последующим касанием мячом пола за головой (из положения лежа);

– подбрасывание набивного мяча из положения сидя, встать-поймать (15 раз);

– челночный бег от центрального конуса до установленных по окружности 10 конусов на расстоянии 3 м с переноской набивных мячей;

– игра 5×5 (без ведения) утяжеленным мячом.

* Скоростные

– ведение мяча с сопротивлением (партнер удерживает за пояс обхватом двумя руками сзади, партнер впереди упирается в плечи руками);

– челночный бег с ведением (одним мячом, двумя мячами);

– ускорения по сигналу из положения сидя с ведением мяча, из положения лежа с ведением мяча;

– ускорения по сигналу после продвижения с ведением мяча из положения приседа (пружинистыми прыжками).

– ведение мяча с быстрой сменой ног (левая стопа на скамейке правая сбоку, затем наоборот).

* Повышающие выносливость

– непрерывное перемещение с передачами мяча по заданной схеме передвижения по всей баскетбольной площадке;

– прыжки через 6 барьеров, ускорение 10 м, перемещение

* + - защитной стойке (5 конусов), штрафной бросок (10 серий или 10 попаданий);

– прыжки через линию из баскетбольной стойки 30 раз, бег спиной вперед до лицевой линии, ускорение до противоположного баскетбольного кольца;

– бросок в прыжке (15 попаданий) – после каждого неудачного броска ускорение до лицевой линии;

– игра футбол 7×7 с ведением двух мячей всеми участниками игры;

– игра 3×3 по всей площадке 5 минут;

– игра баскетбол 5×5 без ведения мяча.

* Координационные

– передача мяча партнеру – прыжок через скамейку – ловля, передача мяча (30 передач);

– передача мяча партнеру – прыжок с ноги на ногу (не менее 1 метра) – ловля, передача мяча партнеру, удерживая равновесие на одной ноге (20 передач);

– прыжки из баскетбольной стойки на 90°, 180°;

– прыжки с ноги на ногу перед собой, прыжок назад в исходное положение, прыжок в сторону (удерживая равновесие 2 секунды);

– жонглирование двумя мячами с продвижением вперед, спиной вперед;

– передачи в прыжке в парах (двумя руками, одной рукой)

* + - движении, с поворотом на 360° после передачи;

– передачи двумя мячами в стенку с продвижением приставными шагами 15 м (50 передач);

– 6 передач мяча в щит с последующей попыткой результативного завершения броска (10 попаданий).

* Повышающие гибкость

– наклон вперед из положения нога за ногу (касание пола, удерживая положение 2 секунды);

– наклоны туловища из различных исходных положений (стоя, сидя) с удерживанием обхвата руками стоп 3–4 секунды.

**Средства психологической подготовки**

**Средства волевой подготовки**

* Для воспитания решительности

– упражнения в борьбе под щитом;

– упражнения на выбивание, вырывание мяча, блокировку;

– упражнения по технике владения мячом на результат;

– упражнения на инициативность в атакующих действиях.

* Для воспитания настойчивости

– улучшение попадания средних и дальних бросков;

– перемещения, работа ног в защите;

– выполнение заданий на результат в промежуток времени;

– совершенствование технических элементов (проблемных для игрока).

* Для воспитания выдержки

– выполнение круговой тренировки по ОФП;

– упражнения на выносливость;

– тренировочные игры без ведения, с тяжелым мячом, с разрешением более жестких контактов, с запрещением кон-тактов.

* Для воспитания смелости

– игры 1×1 с сильным партнером (защитник с центровым);

– контрольные игры с сильным противником. Для воспитания трудолюбия

– выполнение упражнений с полной самоотдачей.

**Средства нравственной подготовки**

– соблюдение правил этикета, режима дня;

– стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;

– стремление быть аккуратным, опрятным;

– контролировать свою речь, жесты;

– на собраниях команды обсуждать с игроками о посильных задачах на сезон, на турнир, тренировочный цикл, тренировку. Настаивать на ответственном выполнении постав-ленной задачи;

– сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;

– в общей беседе с командой говорить о честности, доброжелательности.

**Средства теоретической и методической подготовки**

* Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая). Физическая подготовка (ОФП, СФП). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья. Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

* Методическая подготовка

– привлечение к тренировочному процессу младшего возраста старших баскетболистов (проведение упражнения, подвижной игры);

– активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного и игрового процесса, анализ статистических данных по команде;

– установки на игру (индивидуальный выбор тактических действий с учетом игровых ситуаций);

– участие в судействе подвижных и тренировочных игр в занятиях младшего возраста.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования 3–5; отборочные соревнования 1–3; основные соревнования 3; всего игр 50–60.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО

МАСТЕРСТВА

**Общая физическая подготовка**

**Средства физической подготовки**

* ОРУ ранее изученные на тренировочном этапе
* ОРУ для рук, плечевого пояса и туловища

– с гантелями;

– с кистевым эспандером;

– с резиновыми амортизаторами, прикрепленными к гимнастической стенке.

* ОРУ в парах на все группы мышц

– приседания, стоя лицом друг к другу, руки на плечи;

– стоя лицом друг к другу, руки на плечи;

– приседания и прыжки из приседа, спина к спине, сцепившись локтями;

– подскоки с продвижением, взявшись за руку;

– прыжки в приседе с продвижением вперед, друг за другом, партнер держит за пояс;

– продвижение вперед гусиным шагом в парах, друг за другом;

– продвижение прыжками на две ноги в парах (друг за другом – руки на плечи);

– перетягивание в парах двумя руками через линию;

– выталкивание в парах плечом из круга в и. п. на одной ноге;

– салки ногой во внешнюю часть стопы в парах в положении руки на плечи;

– эстафетный бег в парах.

* ОРУ на равновесие

– прыжок с ноги на ногу вперед на расстояние 1 м (поза «конькобежца»), удерживая равновесие 2 секунды;

– в парах из положения приседа, толкая партнера одной рукой в плечо – заставить потерять равновесие;

– приседание на одной ноге без опоры руками;

– в парах на одной ноге, толкая друг друга в плечо одной рукой, заставить потерять равновесие и опуститься на две ноги;

– прыжки на резиновый амортизатор на согнутых ногах, удерживая положение 3 секунды (20 прыжков).

**Средства для развития общих физических качеств**

* Силовые

– серийные прыжки с доставанием щита, предмета, прикрепленного к щиту;

– серийные прыжки вверх с набивным мячом, из приседа, руки вверх;

– спрыгивание/напрыгивание со скамейки 50 см с отягощением 5 кг;

– прыжки по ступенькам, в гору, на песке.

* Скоростные

– ускорение 5–6 метров из различных положений;

– ускорение 10 метров после комплекса упражнений на быстроту работы ног на степ-лестнице;

– ускорение 5–6 метров после 5–6 выпрыгиваний из глубокого приседа;

– ускорение 5–6 метров после 10 подтягиваний ног прыжком из и. п. упор лежа в упор сидя;

– ускорение 15 метров после 15 секунд максимально частого подъема бедра на месте;

– ускорение 15 метров после 10 прыжков через гимнастическую скамейку;

– ускорение 5–6 метров после 5 сгибаний, разгибаний рук из и. п. упор лежа;

– ускорение 5–6 метров после 10 прыжков напрыгиваний на степ-платформу;

– челночный бег с переноской набивных мячей.

* Повышающие выносливость

– увеличение интенсивности упражнений;

– увеличение рабочего времени упражнения;

– равномерный бег 6 минут с отдыхом 30 секунд (серийный);

– челночный бег: от лицевой линии до штрафной линии, от штрафной до лицевой, от лицевой до центральной, от центральной до штрафной, от штрафной до штрафной, от штрафной до центральной, от центральной до лицевой (серийно);

– бег 40 секунд с фиксирующим результатом в метрах (от лицевой до лицевой);

– бег 6 баскетбольных площадок, 5, 4, 3, 2, 1 и наоборот (серийно);

– тест Купера;

– комплекс упражнений в тренажерном зале с отягощениями;

– круговые тренировки на все групп мышцы (серийно).

* Координационные

– прыжки со скакалкой на месте, с продвижением вперед, спиной вперед, двойные, с изменением движения скакалки (крест на крест);

– прыжки через скакалку сложенную несколько раз (50 см) с подтягиванием коленей;

– прыжки с напрыгиванием на скамейку;

– прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360° с продвижением и на месте;

– прыжки серийные через 5–6 гимнастических матов с двух ног;

– прыжки серийные через 5–6 барьеров;

– многоскоки с различным заданием;

– полоса препятствий, включающая акробатические элементы.

**Специальная физическая подготовка**

**Средства для развития специальных физических качеств**

– передача набивного мяча в парах (сидя, стоя, лежа на животе);

– передача набивного мяча в парах после 10 перекладываний мяча под ногой с руки на руку из и. п. выпад вперед (смена ног прыжком);

– передача набивного мяча в парах после 10 перекладываний мяча под высоко поднятым коленом (быстрая смена положения ног);

– передача набивного мяча в парах после 5 прыжков (мяч на вытянутых руках);

– ускорения с ведением мяча из различных положений (сидя, лежа);

– ускорение с ведением мяча после серии прыжков вверх;

– ускорение с ведением мяча после продвижения 5–10 метров прыжками из глубокого приседа;

– передачи в парах двумя мяча с продвижением простым бегом, приставными шагами, спиной вперед;

– передачи мяча в парах в движении с касанием пола после передачи, с поворотом на 360° после передачи;

– передачи мяча в парах в прыжке одной рукой на месте и с продвижением;

– удержание мяча на баскетбольном щите (5–10 раз) с последующим броском в корзину (задание на результат 5–10 попаданий);

– бросок в движении после серийных перемещений приставными шагами (6×3 м, 8×2 м);

– бросок в движении после 5–6 прыжков через скамейку;

– бросок в движении после полосы препятствий;

– продвижение приставными шагами из и. п. упор лежа переставляя ноги, руки попеременно;

– продвижение из и. п. упор лежа: полукруг переставляя ноги (руки на месте), затем полукруг переставляя руки (ноги на месте);

– продвижение из и. п. упор лежа на пальцах кистей рук;

**Технико-тактическая подготовка**

**Средства технической подготовки**

– баскетбольная стойка, перемещение, остановки, бег с из-менением направления;

– передачи мяча, одной рукой, двумя руками, из-за головы, от плеча, из-за спины, в прыжке, с отскоком от пола;

– ведение мяча: высокое, низкое, все виды приемов обводки защитника, с изменением направления, со сменой ритма (без зрительного контроля);

– броски в движении с ведением после получения передачи, после обманного движения, в прыжке (дальний, средний, штрафной);

– защитная стойка, перемещения в защитной стойке, вырывания, выбивания, противодействия игроку с мячом, без мяча, блокировка;

– выход на получение мяча, действия игрока без мяча;

– атакующие действия по амплуа, по игровой ситуации, по заданию тренера;

– взаимодействия двух, трех игроков;

– быстрое нападение;

– раннее нападение;

– специальное нападение против личной защиты, личного, зонного прессинга при выбрасывании и спорном, в середине игры, в концовке, с индивидуальным подходом к каждому игроку;

– защитные действия против игрока с мячом, без мяча;

– противодействие выходу игрока на свободное место, получению мяча, взятию отскока от щита, розыгрышу мяча, атакующим действиям игрока;

– подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча;

– защитные действия против численного преимущества;

– личная защита, зонная, смешанная, зонный прессинг.

**Средства тактической подготовки**

Совершенствование ранее изученных тактических действий.

**Средства психологических подготовки**

**а) Мобилизующие** (словесные – убеждающие, направляющие); двигательные; поведенческо-организующие.

**б ) Корригирующие** (поправляющие),внушающие, ментальные (слово и образ).

**в) Релаксирующие** (расслабление).

Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

**Средства теоретической и методической подготовки**

* Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы. Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.

Спортивные соревнования. Проведение, организация судейство.

Статистика, разбор игр, установка на игру. Использование видеоматериалов для анализа тренировочного и игрового процесса, анализ статистических данных по команде. Индивидуальный выбор тактических действий для соперника.

Допинг и антидопинговый контроль.

* Методическая подготовка

– анализ видеоматериалов, разработка модели тактических действий спортсмена (команды);

– разработка положения о соревнованиях для занимающих-ся младшего возраста;

– судейство соревнований среди занимающихся младшего возраста;

– проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди занимающихся младшего возраста.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования 5–7; отборочные соревнования 1–3; основные соревнования 3; всего игр 60–70.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

**Средства технико-тактической подготовки**

Сходны с этапом совершенствования спортивного мастерства. Комплекс упражнений с двумя мячами для совершенствования техники владения мячом.

– бег с жонглированием круговыми движениями;

– бег с подбрасыванием одного мяча, второй – вокруг туло-вища;

– бег с жонглированием (мячи в разных плоскостях);

– бег спиной вперед (мяч – на мяче);

– бег с дриблингом двумя мячами в воздухе (мяч – по мячу);

– бег с ведением мяча одной рукой, вторая рука – подбрасы-вает и ловит мяч;

– бег с ведением мяча одной рукой, вторая – катит мяч;

– ведение двух мячей с синхронным и асинхронным отско-ком от пола;

– ведение двух мячей с переводами мячей с руки на руку од-новременно;

– передачи мячей в парах;

– передача в прыжке двумя мячами в парах;

– передачи мячей в тройках двумя мячами.

**Средства тактической подготовки**

Совершенствование ранее изученных тактических действий.

**Средства физической подготовки**

Комплексного воздействия, общей физической подготовки, специальной физической подготовки используются с учетом ин-дивидуального подхода и цикла годичной подготовки.

**Средства психологической подготовки**

– ранее используемые средства;

– средства мобилизующие, корригирующие, релаксирую-щие;

– методы (создание психических внутренних опор, рацио-нализация, сублимация, десенсибилизация, деактуали-зация).

**Средства теоретической и методической подготовки**

– ранее изученные.

**Средства соревновательной подготовки**

Контрольные соревнования 5–7; отборочные соревнования 1–3; основные соревнования 3; всего игр 70–75.

**3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

**Содержание психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

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

*Воспитание личности спортсмена и формирование спортивногоколлектива.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, раз­носторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

*2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит вследующем:

* осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
* изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и  
  место поединков, освещенность, температура и т.п.);
* изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
* осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящиймомент;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возможностяхв выполнении поставленных задач впредстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да иво время негосложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональныйподъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменоввозникает перевозбуждение или апатия, неуверенность,боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

2) предсоревновательная лихорадка;

3) предсоревновательная апатия;

4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и ха­рактеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности:общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2.Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4.Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающеевоздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психологических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем комплексныхнаблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

* 1. **Планы применения восстановительных средств.**

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

-срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностьюнормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (комплексных, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

***Комплексные средства*** восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

***Медико-гигиенические средства*** восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическуюоксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

***Психологические средства*** восстановления включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции; психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой цель используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

**3.9. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 18 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 18

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название мероприятия | Срок проведения | Ответственный |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов | октябрь | Руководитель |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 3 | Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов. | декабрь | Заместитель руководителя |
| 4 | Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации | ноябрь | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 5 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | Тренер в группе |
| 6 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту | Руководитель |

**3.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила баскетбола, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

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

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в баскетболе.**

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу представлены в таблице № 19

Таблица № 19

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по

Баскетболу

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

*Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

*Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость *-* это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и по­ложении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость.*

**Выносливость**- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость.*

**Гибкость-**это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

• анатомических особенностей суставов;

• эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;

• способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

*Координационные способности.*

**Ловкость**- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

**4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

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

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 20 -23.

.

Таблица № 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления*** в группы на этапе начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

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

Таблица № 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления*** в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года спортивной подготовки

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

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для ***зачисления*** в группы на этапе

совершенствования спортивного мастерства 1-го года спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 3,7 с) | Бег на 20 м  (не более 4,0 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 212 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 46 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 40 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 232 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 02 с) | Бег 600 м  (не более 2 мин 18 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Таблица № 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления (перевода)*** в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся в конце спортивного сезона. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5.1. Список литературных источников:**

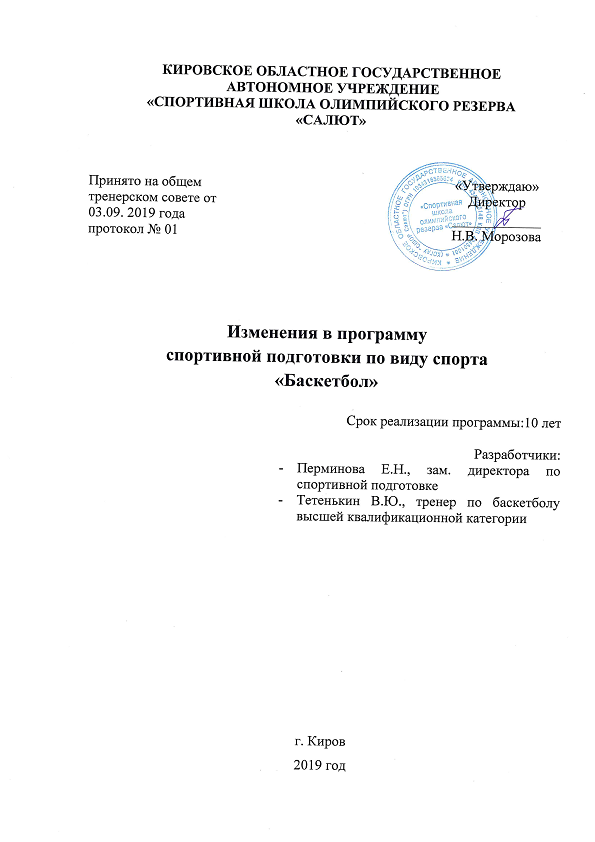
1. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебно-информационных материалов / И. Т. Выходец, Е. В. Иконникова, П. И. Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Де-партамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методи-ческое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физи-ческой культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
3. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое посо-бие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической куль-туры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
4. Баскетбол: азбука спорта / Л. В. Костикова, 2001.
5. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – 1999.
6. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортэл, пер.с англ. – 2002.
7. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Ю. М. Портнов, В. Г. Луничкин, В. Г. Башкирова, М. И. Духовный и др. – М.: Советский спорт, 2006.
8. Баскетбол. Секреты мастера / А. Я. Гомельский. – 1997.
9. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – 2004.
10. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю. М. Портнова. – 1997.
11. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
12. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005. – С. 108.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготов-ки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев.:Олимпийскаялитерату-

ра, 1999. – 319 с.

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
2. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бау-эр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Пла-тонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 314 с.
4. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: мето-дические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е. А. Чернова. – 2001.
5. Список препаратов, не запрещенных для использования в спор-те, с учетом возрастных показаний. – М.: ГКУ «Центр спортив-ных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 14 с.
6. Список препаратов, не запрещенных для использования в спор-те, с учетом возрастных показаний – 2014: Методическое посо-бие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической куль-туры и спорта города Москвы, 2013. – 35 с.
7. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олим-пийского резерва / Под общ.ред. Ф. П. Суслова, Ж. К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997. – С. 118–133.www.anti-doping.ru.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации<http://www.minsport.gov.ru/>
2. Российская Федерация баскетбола<http://www.russiabasket.ru/>
3. Библиотека международной спортивной информации<http://bmsi.ru/>
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (http://www.kubansport.ru/)
6. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
7. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Министерство спорта Кировской области <http://oblsportkirov.ru/>
10. КОГАУ СШ «Салют»<http://www.olimpshkola.ru/>
11. [www.anti-doping.ru](http://www.anti-doping.ru)
12. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

****

**Раздел «Пояснительная записка», пункт 1.3 «Структура системы многолетней спортивной подготовки»** изложить в следующей редакции:

«Программа спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года 114; изменениями в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 года № 620;»

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по баскетболу предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблицах № 2, 2а).

«Таблица № 2а

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | | Период подготовки | Минимальный возраст для зачисления | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час)\* |
| Начальная подготовка | до 1 года | 1 год | 8 | 15-25 | 6 |
| свыше 1 года | 2 год | 8 |
| 3 год | 8 |
| Тренировочный  (этап спортивной специализации) | начальная специализация | 1 год | 11 | 12-20 | 10 |
| 2 год | 12 |
| углубленная специализация | 3 год | 14 |
| 4 год | 16 |
| 5 год | 18 |
| Совершенствование спортивного мастерства | | Без ограничений | 14 | 6-12 | 18-24 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Без ограничений | 14 | 1- 2 | 24-32 |

\*- Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю (час) может быть снижен решением общего тренерского совета учреждения на спортивный сезон, приказом руководителя

\*Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными

**Раздел «Нормативная часть», пункт 2.4 «Режимы тренировочной работы»** изложить в следующей редакции:

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. Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта.

6. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом.

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели тренировочных занятий (в том числе участие в спортивных соревнованиях). Из них 6 недель – работа в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

7. Максимальный годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, может быть сокращен.

Руководитель организации утверждает тренировочный план на спортивный сезон, 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 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 № 7.

**Раздел «Нормативная часть», пункт 2.9 «Требования к количественному и качественному составу групп подготовки»** изложить в следующей редакции:

*«*Требования к количественному составу групп.

Таблица № 11

Количественный состав группы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период | Количество занимающихся в группе | | |
| Min\*  (в соответствии с требованиями ФССП) | Оптимальное | Max |
| НП | 1 год | 15-25 | 25 | 25 |
| 2 год | 15-25 | 25 | 25 |
| 3 год | 15-25 | 25 | 25 |
| Т (СС) | 1 год | 12-20 | 20 | 20 |
| 2 год | 12-20 | 20 | 20 |
| 3 год | 12-20 | 20 | 20 |
| 4 год | 12-20 | 20 | 20 |
| 5 год | 12-20 | 20 | 20 |
| ССМ | Весь период | 6-12 | 12 | - |
| ВСМ | Весь период | 1-2 | 5 | - |

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по баскетболу приведены в таблице № 12.

Таблица № 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | Требования к уровню подготовки | |
| название | период | продолжительность | результаты выполнения этапных нормативов | спортивный разряд или спортивное звание |
| НП | *До одного года* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки | б/р |
| *Свыше одного года* | 2-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | б/р |
| 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | б/р-3 юн |
| Т (СС) | *Начальной спортивной специализации (до двух лет)* | 1-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки | 3 юн - 2 юн |
| 2-й год | 2 юн |
| *Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)* | 3-й год | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | 2 юн – 1 юн |
| 4-й год | 1 юн, III, II |
| 5-й год | 1 юн, III, II |
| ССМ | *Совершенствования спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | I |
| ВСМ | *Высшего спортивного мастерства* | Весь период | выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на этап спортивной подготовки | Кандидат в мастера спорта |

**Раздел «Методическая часть», пункт 3.3 «Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок»** изложить в следующей редакции:

«Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14*.

Таблица № 14

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

**тренировочных занятий по баскетболу, из расчета на 52 недели (час)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы подготовки | ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НП | | | | | | Т | | | | | | | | | | | ССМ | | | | ВСМ | | | |
| до года | | свыше одного года | | | | | этап начальной специализации | | | | этап углубленной специализации | | | | | |
| 1-й год | | 2-й год | | 3-й год | | 1-й год | | | 2-й год | | 3-й год | | 4-й год | | 5-й год | | 1-й год | | свыше года | | 1-й год | | свыше года | |
|  |  | час | % | час | % | час | % | час | | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % |
|  | Общая физическая подготовка | **99** | *31,7* | **104** | *25* | **104** | *25* | **116** | | *22* | **125** | *20* | **94** | *13* | **100** | *12* | **102** | *11* | **86** | *9* | **112** | *9* | **75** | *6* | **100** | *6* |
|  | Специальная физическая подготовка | **28** | *9* | **46** | *11* | **46** | *11* | **62** | | *12* | **75** | *12* | **98** | *13* | **108** | *13* | **124** | *13* | **140** | *15* | **188** | *15* | **225** | *18* | **300** | *18* |
|  | Техническая | **68** | *21,8* | **96** | *23* | **96** | *23* | **124** | | *24* | **150** | *24* | **181** | *25* | **208** | *25* | **234** | *25* | **224** | *24* | **300** | *24* | **300** | *24* | **400** | *24* |
|  | Теоретическая подготовка, психологическая, медико -восстановительные мероприятия | **46** | *14,7* | **79** | *19* | **79** | *19* | **114** | | *22* | **144** | *23* | **189** | *26* | **225** | *27* | **252** | *27* | **262** | *28* | **350** | *28* | **350** | *28* | **466** | *28* |
|  | Технико-тактическая | **40** | *12,8* | **50** | *12* | **50** | *12* | **52** | | *10* | **62** | *10* | **72** | *10* | **83** | *10* | **94** | *10* | **94** | *10* | **124** | *10* | **124** | *10* | **166** | *10* |
|  | Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | **31** | *10* | **41** | *10* | **41** | *10* | **52** | | *10* | **69** | *11* | **94** | *13* | **108** | *13* | **130** | *14* | **130** | *14* | **174** | *14* | **174** | *14* | **232** | *14* |
|  | **Общее количество**  **часов в год,**  **из расчета 52 недели** | **312** | *100* | **416** | *100* | **416** | *100* | **520** | | *100* | **624** | *100* | **728** | *100* | **832** | *100* | **936** | *100* | **936** | *100* | **1248** | *100* | **1248** | *100* | **1664** | *100* |
|  | Количество часов в неделю | **6** |  | **8** |  | **8** |  | **10** | |  | **12** |  | **14** |  | **16** |  | **18** |  | **18** |  | **24** |  | **24** |  | **32** |  |
|  | Количество тренировок в неделю | 3-4 |  | 3-4 |  | 3-4 |  | 4-6 | |  | 4-6 |  | 6-7 |  | 6-7 |  | 6-7 |  | 7-10 |  | 7-10 |  | 10-11 |  | 10-11 |  |
|  | Общее колич. тренировок в год | 182 |  | 208 |  | 208 |  | 234-286 | |  | 234-286 |  | 310-364 |  | 310-364 |  | 310-364 |  | 460-520 |  | 460-520 |  | 520-572 |  | 520-572 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | +2 ч |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*\*Примечание. Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными*

**Раздел «Система контроля и зачетные требования», пункт 4.3 «Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки»** изложить в следующей редакции:

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки*:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 20 -23.

Таблица № 20

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

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

Таблица № 21

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

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

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для ***зачисления*** ***в группы на этапе***

***совершенствования спортивного мастерства*** спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м  (не более 3,7 с) | Бег на 20 м  (не более 4,0 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 225 см) | Прыжок в длину с места (не менее 212 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 46 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 40 см) |
| Выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 232 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м) |
| Бег 600 м  (не более 2 мин 02 с) | Бег 600 м  (не более 2 мин 18 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | |

Таблица № 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для ***зачисления (перевода)*** ***в группы на этапе высшего спортивного мастерства***

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

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся в конце спортивного сезона. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся.

Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.