Муниципальное автономное учреждение
Спортивная школа «Феникс»
(МАУ СШ «Феникс»)

ПРИНЯТО
Решением Тренерского совета
МАУ СШ «Феникс»
Протокол № 10 от 26.12 20 18

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ «Феникс»
Г. Л. Темкин
приказ № 1/3 от 09.01 20 19

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Программа разработана на основании:
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол
(приказ Министерства спорта России № 114 от 10.04.2013 г., приказ 620 от 23.07.2014 года
о внесении изменений в приказ № 114 от 10.04.2013г.)

Срок реализации программы на этапах:
начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап (спортивная специализация) – 5 лет;
совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Хабаровск
2018 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к программе спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол МАУ СШ «Феникс» (далее - Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114 в редакции приказа Минспорта России от 23 июля 2014 г. № 620.), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказ Минспорта от 30.10. 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Краткая характеристика вида спорта.

Игра получила свое название от английских слов "basket" - корзина и "ball" - мяч. Две команды по 5 человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину.

За попадание мяча в корзину засчитываются очки. За удачный бросок в корзину во время игры команда получает 2 очка, а за удачный бросок, выполненный из-за линии трехочковой зоны - 3 очка, за удачный штрафной бросок -1 очко. Команда, набравшая наибольшее количество очков, считается победителем. При ничейном результате командам предоставляется дополнительное время для выявления победителя.

Баскетбольные матчи длятся 4 периода по 10 минут чистого времени (секундомер останавливается после каждого свистка судьи). Перерыв между 1и 2, а также между 3 и 4 периодами составляет 2 минуты, между 2 и 3 - 10 минут.

Правила игры в баскетбол были впервые записаны в США в 1891 году преподавателем Спрингфилдского колледжа штата Массачусетс Дж. Нейсмитом (1861-1939). Эти правила были опубликованы в 1894 г., эта дата и считается годом рождения баскетбола. Международная любительская федерация баскетбола была организована в 1932 г. Чемпионаты мира по баскетболу проводятся каждые 4 года с 1950 г. для мужчин и с 1953 г. для женщин. С 1936 г. баскетбол является Олимпийским видом спорта для мужчин и с 1976 г. для женщин.

Официальные соревнования по баскетболу включают первенства - соревнования с ограничением возраста игроков участвующих команд и чемпионаты – соревнования без такого ограничения.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код Спортивной дисциплины
1	Баскетбол	0140002611Я	Баскетбол	0140002611Я
			Мини-баскетбол	0140032811Я
			Баскетбол 3х3	0140022611Я

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Баскетбол является одним из самых зрелищных видов спорта. Это обусловлено, в частности, следующими причинами:

- большой количественный показатель конечного результата (в среднем 80-85 очков за игру);
- частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 24 сек. меняется счет);
- отсутствие ничейного результата, т. е. невозможность компромиссного решения борьбы.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

- центровой игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;
- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности. Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно

рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 сек., что связано с организацией игры, центровые - в интервале 3 сек., отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии - в течение 1 сек. - наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в быстроте принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования быстроты и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т.д.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается, прежде всего, в повышении маневренности, подвижности игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятельности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей - величина максимального потребления кислорода (МПК) у баскетболистов с ростом квалификации растет и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма - сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у баскетболистов во время игры достигает 180-210 уд./мин.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздействия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру физиологических изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно различаются по ответной реакции организма. Например, при выполнении штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд./мин, уровень потребления кислорода - 30% от максимальной величины; при выполнении специальных упражнений средней интенсивности ЧСС находится в пределах 140-150 уд./мин, уровень потребления кислорода - в пределах 50% при выполнении игровых упражнений ЧСС достигает 172-187 уд./мин, величина кислородного долга 5-7 л/мин.

Группировка типовых упражнений по уровню тренировочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных сокращений с характером энергообеспечения и преимущественной направленностью на решение определенных педагогических задач.

За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энергозатраты у спортсменов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Норма часов тренерской работы за ставку заработной платы устанавливается в часах. Непосредственная тренерская работа может включать в себя, в том числе, короткие перерывы, динамическую паузу, активный и пассивный отдых, время на подготовку к занятию, мероприятия по соблюдению техники безопасности и иные мероприятия.

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

Этап начальной подготовки 3 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства без ограничений.

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Хабаровского края и России.
Достижение указанной цели зависит:
- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.
Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности; - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе, при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный N 42578);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

В качестве основных при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта баскетбол на различных этапах многолетней подготовки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки (Приложение № 1 к ФССП)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице 1 в соответствии с ФССП:

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 БАСКЕТБОЛ

Таблица 1.

Этап 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

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводится на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям соответствующих этапов.

При необходимости возможно объединение групп в одно тренировочное время, разных по возрасту и спортивной подготовленности, при условии соблюдения нормы единовременной пропускной способности спортивного зала.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приложение № 2 к ФССП)

Таблица 2

Разделы спортивной подготовки	**Этапы 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	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14

подготовка (%)						
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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол (Приложение N 3 к ФССП)

Таблица 3.

Виды соревнований	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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в тренировочных группах – 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия; • занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;

• медико-восстановительные мероприятия;
Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

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

Для обучения на этапах спортивной подготовки отделения баскетбола МАУ СШ «Феникс» принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке должна составлять в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:
- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.
Учитывая возрастные особенности, к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:
• Особенности физического развития
• Нервно-психические заболевания.
• Заболевания внутренних органов
• Хирургические заболевания
• Травмы и заболевания ЛОР-органов.
• Травмы и заболевания глаз
• Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
• Стоматологические заболевания
• Кожно-венерические заболевания
• Заболевания половой сферы
• Инфекционные заболевания
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.
- своевременное лечение очагов хронической инфекции.
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
- недопустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка.
Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по виду спорта баскетбол и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.
При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Особенно в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, которые формируют основные психологические качества спортсмена.

Предельные тренировочные нагрузки (Приложение N 9 к ФССП)

Таблица 4.

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	8-9	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3	4-5	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416-468	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	182	208-260	234-286	310-364	460-520	520-572

Перечень тренировочных сборов
(приложение № 10 к ФССП)

Таблица 5

№ п/п	Виды 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 начально й подготов ки	
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	18	18	14	-	

	соревнованиям					
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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика

функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Таблица 6

Виды соревнований	Этапы 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		
Контольные	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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП)

Таблица 7

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, 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

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП)

Таблица 8.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Гольфы	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки для баскетболиста	пар	На занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Майка	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7	Носки	пар	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
9	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	На занимающегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13	Футболка	штук	На занимающегося	-	-						
14	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-						
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На занимающегося	-	-						
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На занимающегося	-	-						

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

1. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2. Спортсменами в праздничные дни.

3. При нахождении тренера в отпуске

Составляется он по тому же принципу, что и коллективные планы тренировочной работы - на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей и учитывая его игровое амплуа.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), избежать травм, достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении;

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того, как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

Структура спортивной тренировки, ее характеристика. Эффект управления состоянием спортсмена существенно зависит не только от используемых средств, но и от очередности выполнения заданий. Например, неправильная последовательность подводящих упражнений вызывает дополнительные трудности в технической подготовке. Подобная закономерность проявляется во всех разделах подготовки спортсмена любого возраста и квалификации, требуя строгой очередности всех составных частей тренировки, независимо от их продолжительности. Такая особенность управления состоянием спортсмена лежит в основе одного из важнейших положений теории подготовки спортсмена – выделения в спортивной тренировке определенной структуры.

Структура тренировки представляет собой относительно устойчивый порядок объединения ее компонентов (соотношение общей и специальной физической подготовки, физической и технической, соотношение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок) и их закономерное соотношение друг с другом в общей последовательности. Исходным элементом структуры спортивной тренировки является не упражнение, а тренировочное задание, т.к. эффект тренировки зависит не только от описания выполняемого упражнения, но и от других факторов: от состояния спортсмена перед выполнением упражнения, характера отдыха, высоты над уровнем моря, направления и силы ветра.

Тренировочным заданием называется физическое упражнение со всеми необходимыми условиями для его выполнения, позволяющими решать определенную педагогическую задачу.

Тренировочное задание формируется из нескольких тренировочных заданий. В тренировочном занятии выделяют три части: *подготовительную, основную и заключительную.* Объективная проблема выделения частей в тренировочном занятии – динамика работоспособности спортсмена в ходе занятия, которая вначале повышается до максимума, после чего некоторое время стабилизируется, а затем неизбежно снижается из-за наступающего утомления.

Подготовительная часть (разминка) служит для повышения работоспособности спортсмена до такого уровня, который обеспечивает успешное решение задач занятия, а также уменьшает опасность травматизма. Слишком короткая разминка не позволит спортсмену подготовиться к основной работе, а слишком продолжительная может вызвать нежелательное утомление.

Основная часть занятия включает в себя задания, направленные на решение наиболее важных задач. Ее содержание может быть различным.

Заключительная часть занятия решает задачи направленного снижения функциональной активности спортсменов, активизации восстановительных процессов. В нее включаются разнообразные задания, связанные со снижением тонуса мышц, с восстановлением дыхания.

Тренировочное занятие должно обеспечивать эффективное решение поставленных педагогических задач. В зависимости от их количества занятия могут иметь избирательную и комплексную направленность.

Избирательная направленность обеспечивает большую степень воздействия на состояние спортсмена в каком-либо одном направлении (например, включая в себя задания на воспитание только выносливости или силы).

Занятия *комплексной направленности* решают не одну, а несколько задач, из-за чего воздействие на состояние спортсмена становится более разносторонним и уменьшается монотонность занятия.

Микроцикл

Микроцикл состоит из нескольких тренировочных занятий. В спортивной тренировке выделяют различные виды микроциклов.

Собственно *тренировочные микроциклы* по величине нагрузки бывают обычными или ударными. Основные цели обычных микроциклов: стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач технико-тактической, физической, волевой и т.д. подготовки. Ударные микроциклы вследствие непривычно большой нагрузки и сопутствующего ей недовосстановления значительно усиливают ответную реакцию организма. Широко применяются в конце подготовительного и в соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих соревнований (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с календарными играми, интервалов между играми и т.д.) В них могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки.

Соревновательные микроциклы прежде всего включают в себя участие в ответственных соревнованиях. Кроме того, в них используются дополнительные тренировочные занятия, средства восстановления, изучение соревновательной деятельности соперников.

Восстановительные микроциклы следуют обычно за напряженными состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными). Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обусловливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

В выполнении тренировочных микроциклов не должно быть механического выполнения запланированного. Необходимы постоянные поправки, вносимые в соответствии с состоянием спортсмена, условиями занятий и др. Оптимальное количество тренировочных занятий можно считать 4-5 раза в неделю. Другими словами, построение тренировки в микроцикле связано с необходимостью управлять процессами утомления и восстановления.

Мезоцикл

Мезоцикл – это тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель (обычно месяц), позволяющий обеспечить достижение тренировочного эффекта, который может выражаться в заметном увеличении силы, выносливости и других компонентов соревновательного потенциала.

Мезоцикл – это адаптация организма спортсмена к нагрузкам. Этот процесс протекает неравномерно: вначале быстро, а затем медленнее. Поэтому для поддержания темпов прироста тренируемых способностей необходимо периодически, каждые 3-4 недели, существенно обновлять содержание тренировки и изменять характер нагрузки. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-поддерживающий.

Втягивающие мезоциклы отличаются невысокой интенсивностью нагрузки. Применяются в начале сезона, после болезни и травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы служат решению задач повышения физической, технической, тактической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные мезоциклы характеризуются широким применением соревновательных и специально подготовительных упражнений, включают в себя участие во второстепенных соревнованиях с целью уточнить правильность формирования соревновательного потенциала.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Эти мезо-циклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы – структура определяется особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности баскетболиста. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительно-поддерживающие и восстановительно-подготовительные мезоциклы решают задачи частичной разгрузки спортсмена. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Макроцикл

Макроцикл - годовой цикл.

Периоды макроцикла и их этапы служат целям управления формированием определенной фазы спортивной формы. Для спортивной формы характерна фазовость развития: фаза приобретения спортивной формы, фаза стабилизации и фаза временной утраты спортивной формы.

В макроциклах этим фазам соответствуют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на 2 крупных этапа:

1. обще-подготовительный этап
2. специально-подготовительный этап

Обще-подготовительный этап решает задачи повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличения объема двигательных навыков и умений. Обще-подготовительный этап баскетболиста в спортивной школе длится от 3 до 6 недель. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на данном 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 баскетболиста, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Основными средствами являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Специально-подготовительный этап длится около месяца. На этом этапе стабилизируется объем нагрузки, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. Эти задачи решаются с помощью соревновательных упражнений. Сложную проблему иногда создает растянутость календаря соревнований в баскетболе и необходимость в течение нескольких месяцев поддерживать соревновательный потенциал на высоком уровне.

Переходный период. Переходный период длится от 4 до 6 недель. 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, т.к. они препятствуют полноценному активному отдыху. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важнейшая задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех возрастных этапах. Эта нагрузка

определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в баскетболе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. При этом, общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Структура годичного плана подготовки по этапам обучения, периодам подготовки и в формализованном виде находит свое отражение в годовом плане-графике распределения учебных часов, приведенном в Приложении.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

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

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице 1 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	8	9	10	11	12	13
Длина тела					+	+++
Мышечная масса				+	+	++
Быстрота	+++	+++	+			
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++
Сила		++	++			
Выносливость				+++	+++	+++
Гибкость					+++	
Координация		+++	++		+++	
Равновесие			+	+	+	

Условные обозначения:
+++ - значительное влияние;
++ - среднее влияние;
+ - незначительное влияние.

Рассмотрим известную и применяемую практически всеми тренерами общую структуру тренировки: разминочная часть, основная часть и заключительная часть. Исходя из того, что в ходе одной тренировки невозможно охватить все аспекты баскетбола и для усвоения любого материала необходимо неоднократное повторение, предлагается, применяя общую структуру тренировки, работать блоками.

Блок - это комплекс упражнений с определенной направленностью, который применяется в течение определенного тренером времени (как в одной тренировке, так и в микроцикле, макроцикле).

Упражнения в блоке подбираются таким образом, чтобы по принципу "от простого - к сложному" сначала закреплять навыки, а затем их совершенствовать. Причем, в одной тренировке прорабатывается несколько блоков: блок школы баскетбола, блок индивидуальной работы, блок защиты и блок основной темы занятия. Продолжительность блоков может быть различный и зависит от того, на каком техническом уровне находятся игроки (школа) и какие задачи ставятся перед командой в ближайшее время (основная тема).

Один *блок школы баскетбола* обычно прорабатывается в разминочной части в течение одного микроцикла. В следующем микроцикле прорабатывается следующий блок школы и так далее.

Тематика школы баскетбола:

- техника перемещений: бег, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке, постановка спины, финты корпусом и ногами, различные имитационные упражнения, упражнения на координацию;
- техника владения мячом: дриблинг, передачи, броски, сочетание 2-х или более указанных выше приемов;
- многократное выполнение простейших тактических взаимодействий в двойках, тройках и т. д.

Блок *индивидуальной работы* может готовиться как для группы игроков (центровые, нападающие, защитники), так и для отдельных игроков. Выполняется в основной части.

Для младшего и среднего возрастов характерно планирование блоков индивидуальной подготовки для групп. В это время осваиваются индивидуальные приемы игры в защите и нападении, которые применяются игроками всех амплуа и упражнения выполняются в группах, которые могут быть подобраны либо по уровню подготовки, либо по ростовым данным, либо по любому другому принципу. Основная задача подготовки - овладение игроками всего арсенала приемов и действий, которые применяются в баскетболе.

В старшем возрасте блоки планируются для каждого игрока или групп игроков одного амплуа. При этом важно планировать подготовку таким образом, чтобы максимально развивать сильные стороны игрока. В это время тренеру необходимо иметь модель игрока. При моделировании очень полезно подключать к этому процессу игрока.

Блок основной темы занятия. Его продолжительность зависит от уровня подготовки команды, степени усвоения материала, тактики игры в защите и нападении в предстоящей игре, от расписания игр. Удобно планировать работу блоками, когда официальные игры проходят раз в неделю. Тем не менее, в чемпионате играют разные по силе и стилю соперники, игры имеют разную ценность, или в ближайшее время предстоит важный турнир. Все это позволяет, выделяя главные задачи на сезон, планировать работу

блоками. Продолжительность одного блока может быть от одного дня до шести (один микроцикл).

В зависимости от стратегических задач на сезон, от тактических задач на ближайшее время - тематика блока основной темы и очередность тем могут быть различными:

* игра в защите (личная, зонная, зонный прессинг, прессинг, смешанная, переход от нападения к защите);

* организация быстрого прорыва, переход от защиты к нападению;

* преодоление личного и зонного прессингов;

* игра в нападении против различных типов защит.

Частая ошибка детских тренеров - это попытки в одном упражнении одновременно работать и над защитой и нападением. Принципиально это утверждение относится и к одной тренировке. Новый материал (не полностью усвоенный), например, по защите очень сложно будет усваиваться с новым материалом по быстрому прорыву и т. д. Особенно во время проведения сборов, во время предсезонной подготовки разумнее иметь одну направленность тренировки и добиваться усвоения материала, без метаний из стороны в сторону. В одном блоке прорабатываются несколько вопросов темы, стабилизируется усвоение материала. После этого в ходе тренировок и игр нужно добиваться правильных действий, усвоенных в данном блоке, от игроков. Количество прорабатываемых вопросов и длительность блока определяются тренером.

Когда основные принципы и технические действия игроков команды по игре в защите усвоены, то есть возможность и необходимость (если тренер хочет, чтобы команда хорошо защищалась) на каждой тренировке в течение 10-20-ти минут работать над защитой команды. Речь идет не об изучении новых приемов или взаимодействий, а о закреплении уже освоенных действий. В идеале можно на каждой тренировке прорабатывать все принципы и технические действия игры в защите в четверках или пятерках на одной половине. Акцент делается на защите и предлагается вести счет в игре не по забитым мячам, а по количеству отраженных атак. Команда, сумевшая защититься, защищается снова. Это один из возможных вариантов.

Затем по такому же принципу прорабатываются другие блоки. Планирование подготовки блоками позволяет тренеру двигаться по спирали, от простого - к сложному. Периодически повторяя материал пройденных тем и, скачкообразно наращивая его сложность, путем увеличения скорости или степени сопротивления выполнения действий, введения новых - тренер добьется качественного усвоения большого материала.

Для успешного проведения занятий необходимо остановиться на очень важном вопросе. Наличие рабочих мест в зале. На тренировке с любым возрастом нужно иметь достаточное количество колец. Большое количество колец позволяет значительно повысить плотность проведения занятия и организовать качественную работу в группах и индивидуально.

Упражнения. Определившись с нагрузкой и тематикой блоков, можно приступить к подбору упражнений. Значение рациональных сочетаний упражнений в тренировке переоценить невозможно. При их помощи решаются почти все вопросы технической, тактической и физической подготовки. Основой успеха работы тренера является убеждение игроков в необходимости выполнения упражнения. Успех упражнения зависит от его правильного начала, медленного развития и постепенного повышения скорости до тех пор, пока отрабатываемые навыки не будут прочно закреплены. Упражнения, которые внешне выглядят эффектно, но не имеют прикладного значения, должны быть исключены из занятий. В каждом упражнении должна быть направленность, а исходя из направленности, четко расставлены и проконтролированы акценты.

Необходимо скрупулезно соблюдать законы процесса обучения. Технический прием нужно разъяснить и показать: правильно показанный прием должен быть проимитирован игроками, а их выполнение подвергнуто конструктивному разбору и

критике, а затем исправлено. После этого игроки должны многократно повторить прием, следуя его правильной модели, до тех пор, пока не установится правильный навык, а реакция не станет автоматической. Тренер должен иметь терпение, заставить своих игроков понять, что они делают неверно, а что верно. Простого знания технических приемов еще недостаточно. Игроки должны выполнять их правильно. Но даже и этого еще недостаточно. Они должны выполнять эти приемы быстро.

Пяти или десяти минут должно вполне хватить на обучение новому техническому приему. После того, как игроки поймут суть упражнения, несколько его повторений могут принести больше пользы, чем длительное, бесцельное его выполнение. Технический прием изучается по принципу "от простого - к сложному". Ни при каких обстоятельствах нельзя разрешать игрокам выполнять упражнения спустя рукава, избегать их или заниматься болтовней.

Немаловажной деталью в применении упражнений является использование специальной терминологии. Это относится как к упражнениям в целом, так и к определенным действиям на площадке. У каждого тренера есть любимые упражнения с определенной направленностью. Но суть не столько в самом построении упражнения, сколько в правильных акцентах, дозировке и в контроле за качеством выполнения технических или тактических действий игроками.

Каждое упражнение может быть полезным, но может быть и вредным.

Полезное упражнение направлено на дальнейшее развитие или закрепление технического (технических), тактического (тактических), физического (физических) навыков или способностей и органично вписывается по тематике и нагрузке в микроцикл и тренировку. При этом тщательно контролируется техника выполнения технического приема и правильно расставлены акценты. Строго учитывается физическая, техническая, и тактическая готовность спортсменов для выполнения данного упражнения.

Вредное упражнение:

1. Упражнение не направлено на дальнейшее закрепление или развитие навыков спортсмена. Не усложняется по технике, тактическому применению, скорости выполнения технического или тактического действия, по практическому применению в условиях, близких к игровым, по сложности и нагрузке.

2. Не вписывается в тематику микроцикла (нет направленности), тренировки. Нет акцентов. Не соблюдается последовательность изучения материала, даются разрозненные сведения спортсмену, которые рассеивают его внимание, что не способствует твердому закреплению навыков. Нельзя в одном упражнении работать над защитой и нападением, над освоением нового технического приема или тактического действия и работой над скоростью (скоростной выносливостью), над техникой и тактикой и так далее.

3. Нагрузка в упражнении не соответствует настоящему состоянию спортсмена или дана не вовремя в самой тренировке. Под нагрузкой в данном случае понимаем и физическую, и техническую, и тактическую, и психологическую. Любое форсирование вредно. В технике это приводит к увеличению брака в выполнении технического приема и закреплению неправильных навыков. В тактике - к невозможности выполнить сложное действие, так как не закреплен навык простой. В физической подготовке - к перетренированности, которая может привести к понижению качества игры в лучшем случае. В худшем - к травмам, серьезным заболеваниям сердечно - сосудистой и нервной систем.

4. Не контролируются и не исправляются технические ошибки игроков (школа баскетбола).

В тренировке, которая длится 1,5-2 часа, количество упражнений в основном блоке должно быть от пяти до семи. В следующей тренировке микроцикла можно добавить одно-два новых упражнения, исключив из тренировки одно-два упражнения предыдущего дня, если игроки усвоили материал в объеме, который планировал тренер. Было бы

логично упражнения, которые давались на одной из тренировок, повторять в течении сезона снова и снова, усложняя его тем или иным способом.

Высокая дисциплина тренера и игроков на тренировке необходима. Любое отвлечение тренера от тренировки в ходе проведения занятия недопустимо. Основной принцип работы тренера: "Прийти (присутствовать), увидеть (поставить диагноз) и победить (исправить)" должен соблюдаться во время всей тренировки.

Начиная со среднего возраста необходимо приучать игроков к сознательной работе. Игрок должен проникнуться мыслью, что на командной тренировке он сам работает над собой, а тренер ему помогает. Бездумная тренировка игрока, даже очень дисциплинированного и исполнительного, пользы приносит значительно меньше, если бы он понимал что делает, зачем делает и как в игре он сможет применить этот прием или действие.

Тренер может быть диктатором или демократом, но, в любом случае, по мнению Д. Вудена, должен обладать следующими качествами:

1. Знание своего предмета (баскетбола).
2. Желание совершенствоваться.
3. Общая образованность.
4. Методическое мастерство.
5. Профессиональное отношение.
6. Дисциплина.
7. Организаторские способности
8. Взаимоотношения в системе "тренер - спортсмен".
9. Доброжелательное отношение к окружающим.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации (на этапах начальной подготовки и на тренировочном этапе 1-2 лет обучения) занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Причины травматизма па занятиях баскетболом:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие тренировочной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- нарушение правил врачебного контроля. Выражается в ряде форм:

• допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий;

• преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

• отсутствие периодического медицинского осмотра.

• отсутствие или неправильная врачебная рекомендация;

• неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в тренировочной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу, невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера.

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

* довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

* ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

* организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;

* присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

* прибыть в спорткомплекс за 30 мин до начала занятий;

* вести учет посещаемости занимающимися тренировок в журнале соответствующего образца;

* следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:

* приходить па занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятии;

* находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

* выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерского состава;

* иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

* покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин после окончания занятий.

Рекомендации но технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях баскетболом:

* занятия проводятся согласно расписанию;

* все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

* вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

* занятия должны проходить только под руководством тренера;

* спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки);

* после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;

- добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;

-строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

Во всех случаях подобных нарушений тренер должен:

- с виновными проводить беседы воспитательного характера;

- воспитывать у занимающихся взаимное уважение;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

- строго соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятии, соревнований;

- строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, внетренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной специализации, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся. Большое значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов. Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используются в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-тактическую, физическую, психологическую подготовку в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую нагрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице № 2:

Таблица № 2

Этапный норматив	**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

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

-оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;

-продолжительность подготовки для их достижения;

-темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;

-индивидуальные особенности спортсменов;

-условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

В баскетболе, начиная с возраста 12 лет можно планировать выполнение норм 1-го юношеского разряда, для спортсменов 14 лет и старше – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 16 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется как для зачисления, так и для перевода на соответствующий этап многолетней подготовки учащихся-спортсменов спортивной школы. При этом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на определенный этап подготовки регламентируются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, а перевод на следующий год обучения в пределах определенного этапа регламентируется нормативами, разработанными в спортивной школе.

Что касается обязательной технической программы, то ее содержание и соответствующие нормативы как для зачисления на определенный этап подготовки, так и перевод на следующий год обучения в пределах данного этапа обучения разрабатываются и утверждаются в спортивной школе. При этом содержание и нормативы обязательной

технической программы опираются на изучение и обобщение данных спортивной науки и передового опыта спортивных школ России.

Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, при прохождении углубленного медицинского обследования (УМО), во время спортивных сборов, соревнований и включает:

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

Углубленное медицинское обследование спортсмена осуществляется не реже 2 раз в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой спортивных показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.
Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.
Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

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

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед, и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания). Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

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

Биохимический контроль в спорте.

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 характеристик. Поэтому в спорте наряду с медицинским, тренировочным контролем со стороны тренера, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль над 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.

В соответствии с нормативными документами Минздравсоцразвития в спортивных школах биохимический контроль проводится, начиная с учащихся-спортсменов групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), а также по медицинским показаниям.

Биохимические исследования включаются в программу углубленного медицинского обследования, проводимого 2 раза в год, и внеочередного обследования спортсменов высокой квалификации перед ответственными официальными соревнованиями.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

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

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

В системе воспитания квалифицированных спортсменов принято поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый год.

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

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

План-схема годичного цикла тренировки.

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В предыдущей главе программы даны примерные планы-графики распределения тренировочных часов на каждый год.

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

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Общеподготовительные: 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 42 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - физическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные: 12-16, 26-28, 35-37 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

2-й день - физическая подготовка (1 ч);

3-й день - игровая подготовка (2 ч);

4-й день - отдых;

5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);

6-й день - игровая подготовка (2 ч);

7-й день - отдых.

Предсоревновательные: 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч),
2-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
3-й день - игровая подготовка (1 ч);
4-й день - отдых,
5-й день - технико-тактическая подготовка (2 ч);
6-й день - игровая подготовка (2 ч);
7-й день - отдых.

Соревновательные: 19, 31, 40 недели.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями

Примерная направленность и номера недельных микроциклов первого года обучения в тренировочных группах.

Общеподготовитсльные микроциклы: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46 недели.
Направленность занятий в микроцикле:
1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
2-й день - физическая подготовка (2 ч);
3-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
4-й день - отдых;
5-й день - физическая подготовка (2,5 ч);
6-й день - игровая подготовка (2,5 ч);
7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36 недели.
Направленность занятий в микроцикле:
1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
2-й день - физическая подготовка (2,5 ч);
3-й день - игровая подготовка (2,5 ч);
4-й день - отдых;
5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
6-й день - игровая подготовка (2 ч);
7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 14-18, 28-30, 37-39 недели.
Направленность занятий в микроцикле:
1-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
2-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
3-й день - игровая подготовка (2,5 ч);
4-й день - отдых;
5-й день - технико-тактическая подготовка (2,5 ч);
6-й день - игровая подготовка (2 ч).

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40 недели.
В соревновательном микроцикле проводится 3—4 игры подряд.
Направленность и номера недельных микроциклов для второго года обучения в тренировочных группах.

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-13,20-25, 32-34.41-46 недели.
Направленность занятий в микроцикле.
1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - физическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1,5 ч) - техническая подготовка;
2-е занятие (1,5 ч) - технико-тактическая подготовка.
4-йдень - отдых.
5-й день. 1-е занятие (2 ч) - физическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2,5 ч) - игровая подготовка.

7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 5-6, 14—16, 26-28, 35-37 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - физическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день - отдых.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (2,5 ч) - игровая подготовка.
4-й день - отдых.
5-й день. 1-е занятие (2,5 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
7-й день - отдых.

Соревновательные микроциклы: 19, 31, 40 недели.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд

Направленность и номера недельных микроциклов третьего года обучения в тренировочных группах.

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и прыгучести;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование качеств, необходимых для броска;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование быстроты и прыгучести;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование прыгучести;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - совершенствование ловкости.
3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - совершенствование игровой ловкости
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка;
2-е занятие (1ч)- теоретическая подготовка.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка;
2-е занятие (1 ч) - восстановительные мероприятия;
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) - игровая подготовка - теоретическая подготовка.
Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42 недели.
Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

Направленность и номера недельных микроциклов четвертого и пятого лет обучения в -тренировочных группах.

Общеподготовительные микроциклы: 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33 недели.
Направленность занятий в микроцикле:
1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
4-й день. 1-е занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.
Специально-подготовительные микроциклы: 5, 6, 13-16, 23-28, 34-39 недели.
Направленность занятий в микроцикле:
1-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1 занятие (2 ч) - физическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (I ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая и теоретическая подготовка.
Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41 недели.
Направленность занятий в микроцикле:
1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 час) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (1ч)- технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра – теоретическая подготовка.
Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 42 недели.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

Направленность и номера недельных микроциклов первого-третьего годов обучения в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие(1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - физическая подготовка.
3-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (I ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1 занятие (2 ч) - игровая подготовка.
7-й день - отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1-е занятие (1 ч) - физическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (2 ч) - календарная или контрольная игра;
2-е занятие (1 ч) - теоретическая подготовка.
7-й день - отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46 недели.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
2-й день. 1-е занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
3-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - игровая подготовка.
4-й день. 1 занятие (2 ч) - индивидуальная подготовка.
5-й день. 1 занятие (2 ч) - технико-тактическая подготовка.
6-й день. 1-е занятие (1 ч) - технико-тактическая подготовка;
2-е занятие (2 ч) - контрольная или календарная игра - теоретическая подготовка.
7-й день – отдых

Соревновательные микроциклы: 9, 19, 31, 47 недели.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка

Приемы игры	**Этап начальной подготовки**	**Тренировочный этап**	**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	Год обучения		

	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Прыжок толчком двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+							
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+						
Передача мяча одной рукой от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одном рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу		+	+	+					

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

Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+		

Тактика нападения

Приемы игры	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап**				**Этап совершенствования спортивного мастерства**		
	Год обучения								
	1-й	**2-3й**	**1-й**	**2-й**	**3-й**	**4-й**	**1-й**	**2-й**	**3-й**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Выход для получения мяча	+	+				+			
Выход для отвлечения мяча	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+		+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+		
«Передай мяч и выходи»	+	+	+						
Заслон			+	+	+	+	+		
Наведение		+	+	+	+	+			
Пересечение		+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	
Скрестный выход			+	+	+	+	+		
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрового				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрового				+	+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+		+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	**Этап начальной подготовки**	**Тренировочный этап**	**Этап совершенствования спортивного мастерства**
	Год обучения		

	1-й	2-3й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+			
Переключение			+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+		
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против секретного выхода				+	+	+			
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+

Физическая подготовка
(для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения.

-строевые упражнения.
-шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
-перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
-сомкнутый и разомкнутый строй.
-виды размыкания.
-построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте.
-переход на ходьбу и бег, на шаг.
-остановка.
-изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

Упражнения для ног.

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

Упражнения для шеи и туловища.

-наклоны, вращения, повороты головы;
-наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
-из положения лежа на спине переход в положение сидя;
-смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
Упражнения для всех групп мышц.
Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
Упражнения для развития силы.
Упражнения с преодолением собственного веса:
-подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. - преодоление веса и сопротивления партнера.
-переноска и перекладывание груза.
-лазанье по канату, шесту, лестнице.
-перетягивание каната.
-упражнения на гимнастической стенке.
-упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
-упражнения с набивными мячами.
-упражнения на тренажере типа «геркулес».
-борьба.
-гребля.
Упражнения для развития быстроты.
-повторный бег на дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью.
-бег по наклонной плоскости вниз.
-бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).
-бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
Упражнения для развития гибкости.
Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
-упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
-упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
-упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Упражнения для развития ловкости.
-разнонаправленные движения рук и ног.
-кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.
-перевороты вперед, в стороны, назад.
-стойки на голове, руках и лопатках.
-прыжки опорные через козла, коня.
-прыжки с подкидного мостика.
-прыжки на батуте.
-упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор.
-жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.
-метание мячей в подвижную и неподвижную цель.
-метание после кувырков, поворотов.
-игра в мини- футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон. - упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,

кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
-прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
-перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».
-прыжки в глубину.
-бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
-бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.
Игры с отягощениями.
-эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
-метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.
-групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
Упражнения для развития общей выносливости.
-бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.
-кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
-дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
-плавание с учетом и без учета времени.
-ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.
-спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).
-марш-бросок.
-туристические походы.
Специально-подготовительные упражнения
-упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
-ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.
-бег с максимальной частотой шагов на месте и в перемещении.
-рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
-бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).
-бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
-прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
-многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).
-прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
-прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.
-бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
-сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
-отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
-передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. -передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
-из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
-упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).

-имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
-поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке.
-метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.
-метание камней с отскоком от поверхности воды.
-метание палок (игра в «городки»).
-удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель.
-броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.
Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.
-бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
-бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.
Упражнения для развития игровой ловкости.
-подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.
-ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
-метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
-броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.
-ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
-прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).
-ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.
-ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.
-ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.
-комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.
-бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
-эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
-перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
Упражнения для развития специальной выносливости.
-многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
-игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
-круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств,

как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Планы применения восстановительных средств.

План – это заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки проведения работ.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, психолого-педагогических, врачебно-биологических, медицинских, медико-гигиенических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Педагогические средства — основной путь оптимизации восстановительных процессов, обеспечивающий прогрессивное повышение уровня тренированности с помощью направленного воздействия на процессы восстановления самих средств тренировки и режима. Последнее основано на способности организма к самовосстановлению израсходованных энергетических и функциональных ресурсов уже во время выполнения нагрузки, а также после ее окончания.

К педагогическим средствам относятся: рациональное сочетание и последовательность нагрузок; правильное сочетание нагрузки и отдыха на всех этапах подготовки; переключение на другие виды мышечной деятельности; вариативность средств подготовки, упражнений, их ритма, чередования, продолжительности интервалов отдыха; сочетание специфических и неспецифических средств, статических и динамических нагрузок; введение в занятие игровых элементов, упражнений, выполняемых при меньшей ЧСС, и упражнений для мышечного расслабления, упражнений в водной среде, легких кроссов, изменение внешних условий; рациональное построение вводной и заключительной частей занятия и др.

Эти средства являются основными, естественными и обязательными для всех тренирующихся (от ведущих спортсменов до занимающихся в оздоровительных группах) на всех этапах подготовки. Только при этом условии могут оказать желаемый эффект

любые вспомогательные средства. В руках опытного тренера имеется огромный арсенал таких средств применительно к виду спорта, контингенту тренирующихся, этапу подготовки.

Не менее важны и так называемые психологические средства, направленные на снятие нервно-психологического напряжения, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы и физиологических функций организма.

Эти средства принято подразделять на две группы:

психолого-педагогические средства (подход тренера к спортсмену с учетом его индивидуальных особенностей и конкретного состояния, организация интересного разнообразного отдыха, применение отвлекающих факторов, создание хорошего морального климата в коллективе, учет совместимости при комплектовании команд, игровых звеньев, подборе спарринг-партнеров, расселении спортсменов на сборах и пр., индивидуальные и групповые беседы, внушение уверенности в своих силах, использование цветовых и музыкальных воздействий и пр.)

средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т. д.).

Врачебно-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Составление меню рационального питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности и поливитаминных комплексов.	В течение года	Врач спортшколы
2	Различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный).	По назначению	Врач спортшколы, тренер
3	Ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры	По назначению	Врач спортшколы
4	Контрастные ванны и души, сауна	В течение года	Тренер

Среди медико-биологических средств восстановления после тренировок особое место занимают *гигиенические средства*, которые сегодня активно используются в спортивной практике. Главным гигиеническим фактором, который обеспечивает укрепление здоровья, повышение работоспособности организма и интенсивное

восстановление, является личная гигиена, рациональный режим, сбалансированное и полноценное питание, санитарно-гигиенические бытовые условий, закаливания и т.д. К тому же есть и ряд других вспомогательных средств, которые благоприятно воздействуют на системы и органы организма, тем самым увеличивают работоспособность и оказывают стимулирующее воздействие на восстановительные процессы.

Применяются вспомогательные гигиенические средства отдельно или в комплексе с другими медико-биологическими средствами. Результат влияния гигиенических средств на работоспособность спортсмена зависит от времени их применения. Так в ситуациях, когда необходимо в короткий срок восстановить работоспособность (например, между тренировками утром и вечером) следует применять средства восстановления сразу после тренировки. Если спортсмену необходимо иметь высокую работоспособность сразу же на следующий день, то любые средства восстановления необходимо использовать через 6-9 часов после соревнований, тренировки или занятий. В тех ситуациях, когда соревнования и тренировки заканчиваются вечером поздно, то восстановительные средства лучше отложить до утра и применять сразу после подъема.

Отметим, что если одни и те же восстановительные средства применяются длительный период, то организм спортсмена к ним адаптируется, что ведет к снижению их эффективности. Именно по этой причине, советуют менять дозировку восстановительных процедур, заменять новыми или создавать всевозможные комбинации. Повысить эффективность восстановления спортсмена помогут применение специального комплекса из разных средств восстановления.

Большая роль в обеспечении полноценного восстановления спортивной работоспособности принадлежит медицинским средствам, механизм действия которых связан как с повышением защитно-приспособительных свойств организма, ферментной и иммунологической активности, устойчивости к различным неблагоприятным факторам среды и стрессовым ситуациям, так и с быстрейшим снятием общего и локального утомления.

Действуя на измененные под влиянием нагрузки метаболизм, кровоснабжение, терморегуляцию, пластические и энергетические ресурсы организма, медицинские средства способствуют восстановлению функций регулирующих механизмов и эффекторных органов, ликвидации чувства усталости, повышению работоспособности, что позволяет упрочить естественное течение восстановления, облегчить адаптацию организма к последующей нагрузке.

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

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Планы антидопинговых мероприятий

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом - проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения. А ведь употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация - это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, антидопинговая образовательная деятельность, призванная информировать и предостерегать, недостаточно развита.

Следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов. Это демонстрирует результат эксперимента по внедрению в процесс образования молодых спортсменов, теоретических занятий по профилактике допинга в спорте. Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров учреждения по тематическому плану.	Сентябрь, октябрь	Врач спортшколы
2.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для учащихся и спортсменов учреждения по тематическому плану.	В течение года	Тренер
3.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу.	В течение года	Врач спортшколы

Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером, проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения

правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования 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 тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Занимающиеся этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки; принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях, обычно в Первенстве г. Хабаровска по мини-баскетболу, - в роли судьи, секретаря.

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
	Организация изучения официальных правил ФИБА по баскетболу.	Сентябрь-октябрь	Тренеры
	Организация судейской практики в соревнованиях групп начальной подготовки.	Ноябрь, март	Старший тренер
	Проверка ведения дневников учащимися спортсменами тренировочного этапа.	в течение года	Тренеры
	Организация инструкторской и судейской практики в летнем лагере.	Июнь, август	Старший тренер

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный индивидуальный результат);
- выполнения контрольных нормативов по различным видам подготовки.

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

ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ
(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе 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):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Зачисление в группы на различные этапы спортивной подготовки проводится на основании сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, а для тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства еще и технической подготовки в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Перевод на следующий год обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке, утвержденных локальным актом спортивной школы.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

(Приложение № 5 к настоящему ФССП)

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап обучения	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
2 год	Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,33 с)	Бег на 20 м (не более 4,55 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 147 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)
3 год	Быстрота	Бег на 20 м	Бег на 20 м

		(не более 4,17 с)	(не более 4.3 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 164 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

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 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Этап обучения	**Развиваемое физическое качество**	**Контрольные упражнения (тесты)**	
		Юноши	**Девушки**
2 год	Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 4,1 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,7 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,4 с)
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 189 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 37 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см)
	Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 191 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 185 м)

		Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 00 с)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
3 год	Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 198 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)
	Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 199 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 193 м)
		Бег 600 м (не более 1 мин. 45 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 50 с)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
4 год	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 3,9 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,1 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 207 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 39 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 37 см)
	Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 208 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 200 м)
		Бег 600 м (не более 1 мин. 40 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 45 с)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
5 год	Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,3 с)
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
	Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 220 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 210 м)

		Бег 600 м (не более 1 мин. 35 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 40 с)
	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 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 225см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	Первый спортивный разряд

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,18 с)	Бег на 20 м (не более 3,55 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 248см)	Прыжок в длину с места (не менее 228 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 49 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 249м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 221 м)

	Бег 600 м (не более 1 мин. 22 с)	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	Кандидат в мастера спорта

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Организация комплексного контроля на этапах годичного цикла подготовки

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности учащихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу спортсменов более высокой квалификации.

На учебно-тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения учебно-тренировочного процесса юных спортсменов. В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных баскетболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, как правило, два раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода и в конце сезона. Обычно этапный контроль совмещается с углубленным медицинским обследованием (УМО), который учащиеся-спортсмены проходят в районном или городском врачебно-физкультурном диспансере. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль применяется, в основном, для получения информации о состоянии баскетболистов относительно высокого уровня подготовки, начиная с групп совершенствования спортивного мастерства, после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости баскетболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике баскетбола используют все виды контроля. В современном баскетболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с

одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами команды и врачом. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы. Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода обучения в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов, а также количественное выражение конкретных видов тестирования изменяется в зависимости от этапа обучения и характеризует уровень физической и спортивно-технической подготовки спортсменов-учащихся всех этапов обучения. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Медико-биологический контроль

При любой форме тренировочной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функциональное состояние организма - важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого занимающегося и оценки его эффективности.

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

• Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом.

• Обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов.

• Систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием баскетболистов.

• Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий.

• Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов.

• Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу.

• Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

• Ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод, то есть, мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация, углубленный медицинский осмотр проводится два раза в год для учащихся всех этапов подготовки с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании (приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ № 613н от 09.08.2010).

Врачебно-педагогический контроль

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Задачи врачебно-педагогического контроля:

• Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.

• Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.

• Оценка общей и специальной тренированности.

• Текущее и перспективное планирование тренировочных занятий.

• Выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

Метод врачебно-педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

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

Контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях спортсмена для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. Ниже приведен комплекс контрольных

испытаний (тестов), которые целесообразно применять в различных видах спорта на начальных этапах отбора.

Комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке. Указания к выполнению контрольных упражнений.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

• **Высота подскока** - измерение высоты выпрыгивания с места толчком двумя ногами со взмахом руками и касанием вертикальной планки с разметкой. Используется для определения скоростно-силовых качеств. На пролет гимнастической стенки крепится бумажная лента с разметкой от основания (0 см) до верхней точки (250 см) с точностью до 1 см. Занимающийся становится боком к разметке в основной стойке и по сигналу учителя выполняет прыжок. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Инвентарь: мерная лента или рулетка.

• **Прыжки в длину с места.**

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Тестируемый встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Инвентарь: мерная лента или рулетка.

• **Бег на 20м**.

Используется для определения скоростных качеств. Упражнение выполняется с высокого старта на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа, в отсутствие которых, в спортивном зале, в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Инвентарь: секундомер.

• **Бег на 600м.**

Упражнение применяется для определения общей физической подготовки для учащихся групп, начиная с тренировочного этапа. Используется для определения скоростной выносливости. Упражнение проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции.

Инвентарь: секундомер.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовке. Указания к выполнению контрольных упражнений.

• **Челночный бег 40 сек. на 28м.**

Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера обучающийся выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. Лицевой линии нужно коснуться ногой. По окончании времени результат фиксируется результат в метрах.

Инвентарь: рулетка, секундомер.

Комплекс контрольных упражнений по технической подготовке. Указания к выполнению контрольных упражнений.

• **Скоростное ведение**

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

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

1) для ГНП:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

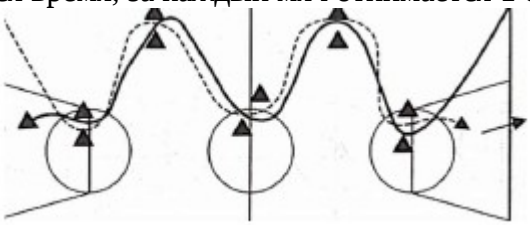
2) для Т(СС):

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГСС и ГВСМ: - перевод выполняется руками на руку за спиной

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

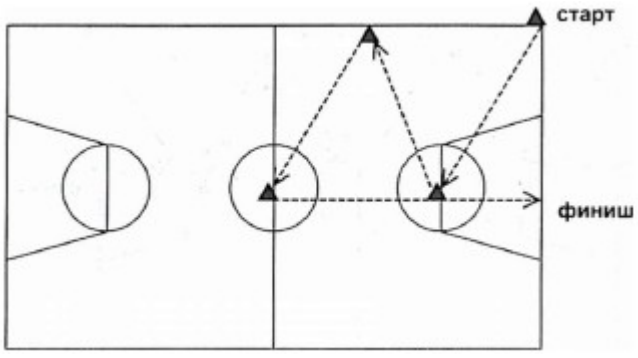
Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр. 25 м + 4 поп. = 21 м]



• **Передвижение в защитной стойке**

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки.



• **Передачи мяча**

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

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Общеметодические указания ОМУ:

1) для ГНП:

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска) 2)

для Т(СС):

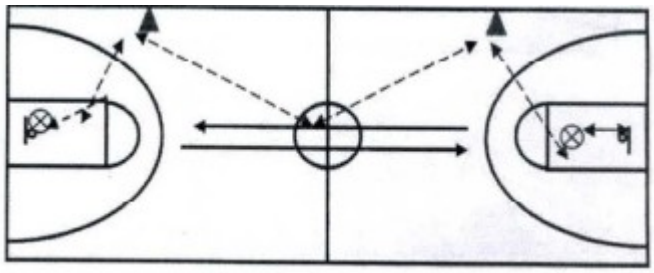
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

3) для ГССМ и ГВСМ:

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и общее количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр. 30м + 2поп. = 28м].

Инвентарь: баскетбольные мячи №№ 5, 6, 7



- **Броски с дистанции**

Используется для определения техники владения мячом при броске по кольцу. Для Т(СС), ГССМ и ГВСМ:

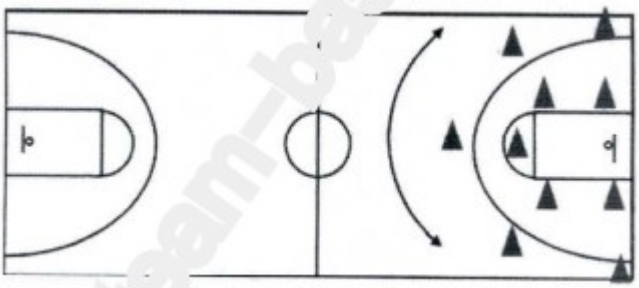
Общеметодические указания ОМУ:

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

Фиксируется количество бросков и очков.

Игрок после броска сам подбирает мяч.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 6, 7



- **Штрафные броски**

Используется для определения техники владения мячом при штрафных бросках. Для Т(СС), ГССМ и ГВСМ:

Общеметодические указания ОМУ:

Обучающийся выполняет 10 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны. Мяч после броска подает партнер.

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 10 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 6, 7

Нормативные требования по технической подготовке

Этап подготовки		Передвижения в защитной стойке, (с)		Скоростное ведение, (с, попадания)		Передача мяча		Дистанционные броски, (%)		Штрафные броски, (%)	
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
НП	1-й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,7	28	28	-	-
	2-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,5	30	30	-	-
	3-й год	9,8	10,0	14,7	15,0	14,0	14,5	35	35	-	-
Т(СС)	1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,2	40	40	48	48
	2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	14,0	45	45	50	50
	3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	14,0	48	48	60	60
	4-й год	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,7	50	50	70	70
	5-й год	8,2	8,6	13,3	14,3	13,2	13,6	52	52	75	75
СС	1-й год	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80
	2-й год	7,9	8,4	12,0	13,8	12,7	13,0	58	58	85	85
	3-й год	7,7	8,3	11,8	13,5	12,4	12,8	62	62	90	90

Список литературы для тренеров:

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114).
4. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
6. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,1975
7. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: ФиС, 1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
12. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
13. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

14. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в 66 Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. ГБУ СШОР №1 Калининского р-на Санкт-Петербурга защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012
15. Краузе Д., МейерД., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. АСТ. Астрель, 2006, 216с.
16. Официальные правила баскетбола ФИБА. Утверждены ЦБ ФИБА, 2014.
17. Чернов С.В., Костикова С.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
18. Рекомендации по работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под ред. Гомельского Е.Я., М., 2009-32с