МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ МЭРИИ ГОРОДА АРХАНГЕЛЬСК ДЕТКО ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 10.04. 2013г. № 114 и приказа № 620 от 23.07.2014г. «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Срок реализации программы:

тренировочный этап

(этап спортивной специализации) - 5 лет;

Программу составила:

Ст.тренер-преподаватель отделения баскетбол:

Ю.С.Бондарчук

2016 год

# СОДЕРЖАНИЕ

# 1. Пояснительная записка………………………………….....................................4

1. Нормативная часть……………………………………………...........................7
2. 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……………………………………………………………………………7

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол……………………………………………………………………............8

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол……………………………………........................................................... 9

2.4. Режимы тренировочной работы…………………………..........................10 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку……………...............................................11

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки………………….................................12

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности……13

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……13

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки……………………………………………………………………… ...16

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки……................................17

## 2.11. Структура годичного цикла…………………………………………….......19

1. Методическая часть……………………………………………………………21
   1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований............................................................................................................21
   2. Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок и соревновательных

# нагрузок ……...........................................................................................................24

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов…………….....25

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля………………………………...26

3.5. Программный материал для практических занятий…….............................29

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки………….....39

## 3.7. Планы восстановительных средств…………………....................................40

## 3.8. Планы антидопинговых мероприятий…………………................................43

3.9. Планы инструкторской и судейской практики……………..........................44

1. Система контроля и зачётные требования ……………………………45

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

# баскетбол……………........................................................................................... 45

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки ……………………… 47

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля……………………..…………………………………………………..... 47

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

обследования………………………………………………………………………55

5. Перечень информационного обеспечения…………………...........................60

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

# (Приложение 1)………………………………………………………………........62

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114), Федеральным законом от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Положения о Единой всероссийской спортивной классификации (утверждено приказом Минспорта России от 17.03.2015 №227) и с учётом особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125).

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

* направленность на максимально возможные достижения;
* программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
* индивидуализация спортивной подготовки;
* единство общей и специальной спортивной подготовки;
* непрерывность и цикличность процесса подготовки;
* единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
* волнообразность динамики нагрузок;
* единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире, который зародился в Америке и поэтому неудивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной баскетбольной ассоциации.

Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в

Берлине.

Спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 10 футов от пола (чуть более 3 метров). Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в “корзину” оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА-7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

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

Основные элементы игры: жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блокшот, бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит - выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блок-шотов.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

* групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на тренировочном этапе, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливается тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основной целью Учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения необходимо обеспечить решение конкретных задач.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Продолжительность тренировочного этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.**

Продолжительность тренировочного 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 представлен в таблице № 1.

# Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для  зачисления в группы (лет) | Наполняемость  групп  (человек) |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 – 20 |

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

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающегося.

Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку, поэтому необходимо использовать специализированные тренировочные и соревновательные циклы.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 2.

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

***Таблица № 2***

|  |
| --- |
| Разделы спортивной подготовки |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й год | 5-й год |
| Общая физическая подготовка (%) | 20 | 18 | 14 | 16 | 10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| Техническая подготовка (%) | 25 | 24 | 24 | 24 | 20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%) | 22 | 23 | 25 | 25 | 25 |
| Технико-тактическая (интегральная)  подготовка (%) | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |

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.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол.**

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся представлены в таблице № 3.

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

# Таблица № 3

|  |
| --- |
| Виды соревнований  (игр) |
| Тренировочный этап (этап  спортивной специализации) | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Контрольные | 1 – 3 | 1 – 3 | 3 – 5 | 3 – 5 | 3-5 |
| Отборочные | - | - | 1 – 2 | 1 – 2 | 1 – 2 |
| Основные | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Всего игр | 10-12 | 12-15 | 15-20 | 20-30 | 25-35 |

Требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку для участия в спортивных соревнованиях:

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

План спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1.

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

Минимальный возраст лиц для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на тренировочном этапе спортивной подготовки, тренировочная нагрузка по виду спорта баскетбол представлена в таблице № 4.

***Таблица № 4***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год тренировочного этапа спортивной подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп  (человек) | Количество часов в неделю |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| 1-й | 11-12 | 15-20 | 10 |
| 2-й | 12-13 | 15-20 | 12 |
| 3-й | 13-14 | 12-18 | 14 |
| 4-й | 14-15 | 10-16 | 16 |
| 5-й | 15-16 | 10-16 | 18 |

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые тренировочные и теоретические занятия;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращении занятий по собственной инициативе.

Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, включая работу в спортивном лагере, на тренировочном сборе или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Строить подготовку юных игроков 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 двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические 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 девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетбола.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки**.

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

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

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, 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 юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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 этого как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

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

Максимальные объемы тренировочной нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки и представлены в таблице № 5.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

# 

# Таблица № 5

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Количество часов в неделю | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4-5 | 4 - 6 | 5-6 | 6-7 |
| Общее количество часов в год | 624 | 624 | 936 | 936 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 312 | 312 | 312 - 364 | 312-364 |

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

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для прохождения спортивной подготовки, представлены в таблице № 6

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения**

**спортивной подготовки**

# Таблица № 6

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

# 

**2.10. Объем тренировочных сборов спортивной подготовки.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано организовывать тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов представлен в таблице № 10.

**Перечень тренировочных сборов**

***Таблица № 10***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число  участников сбора |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации**)** |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 18 | Определяется организацией,  осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 14 | Не менее 60% от состава группы  лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней |  |
| 2.3. | Тренировочные сборы в каникулярный период | -  -  До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 50% от состава группы  лиц, проходящих спортивную  подготовку на определенном этапе |

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**2.11. Структура годичного цикла.**

Структура годичного цикла, начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочный этап 3 года обучения) состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** условно делится на два этапа:

* обще подготовительный;
* специально-подготовительный.

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

* первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;
* второй – имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлена решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

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

**Специально-подготовительный этап** направлен на синтезирование

(применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

**Предсоревновательный этап** направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа – 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличение скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

**Соревновательный этап.**

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа:

ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

**Переходный период.**

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до

5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

По мере роста спортивной квалификации занимающихся изменяется содержание тренировочного процесса. На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач тренировочного процесса. Для этого знакомят с игрой и ее правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение - обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям. Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений.

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 защищаться. Только после этого юный баскетболист этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Главная задача тренера-преподавателя - раскрыть присущие каждому задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной трудовой деятельности.

**Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу**

Травмы в баскетболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

**Внешние факторы спортивного травматизма:**

* неправильная общая организация тренировочного процесса;
* методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
* нарушение баскетболистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
* неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки баскетболистов;
* неблагоприятные санитарно-гигиенические условия,
* неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

* проведение тренировочных занятий с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;
* проведение занятий без тренера-преподавателя;
* неправильная организация направления движения баскетболистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

**Внутренние факторы спортивного травматизма:**

* наличие врожденных и хронических заболеваний;
* состояние утомления и переутомления;
* изменение функционального состояния организма баскетболистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

**Требования безопасности во время занятий**

* строго соблюдать дисциплину;
* не выполнять упражнений без заданий тренера;
* во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;
* при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
* по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала; - перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

*Во время ведения мяча занимающийся должен:*

* выполнять ведение мяча с поднятой головой;
* при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может быть столкновение;
* после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

*Во время передачи мяча занимающийся должен:*

* ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
* прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
* следить за полетом мяча;
* соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; - помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

*Вовремя броска занимающийся должен:*

* выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем;
* при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

*Не рекомендуется:*

* толкать занимающегося, бросающего мяч в прыжке;
* при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
* бить рукой по щиту,
* при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом; - бросать мяч в заградительные решетки.

*Во время игры занимающийся должен:*

* следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
* избегать столкновений;
* по свистку прекращать игровые действия.

*Нельзя:*

* толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам, хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
* широко расставлять ноги и выставлять локти;
* вовремя броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
* спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимися травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

**Требование безопасности по окончании занятий**

* убрать в отведенное место спортинвентарь.
* вывести занимающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним).
* принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
* обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

* 1. **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

* 1. **Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

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

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

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;

## 2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

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

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

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

* генетические;
* этнические;
* индивидуальные темпы развитие;
* двигательная одарённость;
* особенности адаптационных процессов.

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

**3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивного Учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- антропометрические обследования, динамометрия;

* осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
* спирография;
* функциональные пробы (Руфье, Штанге);
* электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
* клинический анализ крови;
* клинический анализ мочи;
* биохимический анализ крови (по показаниям);
* определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке.
* ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

В нашей школе предусмотрено ежегодное прохождение медицинского контроля в Центре спортивной медицины. Обычно это обследование проходит по графику, предложенному врачами школы (два раза в год). При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию, биохимию крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

· *обучение* - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;

· *воспитание* - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

· *психодиагностика* – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

· *психо-профилактика*- помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избежания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

· *психокоррекция* - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

· *психологическое просвещение* - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

· *психологическое консультирование* - помощь спортсмену в анализе решения;

· *психологические тренинги* - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

· *психологическая подготовка* - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

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

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

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

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

**Техническая подготовка**

***Таблица № 11***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап  тренировочный (этап спортивной специализации) | | | | |
| Год обучения | | | | |
|  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 |
| Прыжок толчком с двух ног |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком с 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 встречном 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 одной рукой с боку (с отскоком) | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | + | + |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Передача мяча одной рукой с места |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | + | + | + | + |  |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой  (поступательные) |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне |  | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой  (сопровождающие) |  | + | + | + | + |
| Ведение мяча с высоким отскоком |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча с низким отскоком |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча со зрительным контролем |  |  |  |  | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по прямой | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча по дугам |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд |  | + | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Броски в корзину двумя руками сверху |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками от груди |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками снизу | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | + | + | + |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом  к щиту | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту | + | + | + | + | + |

**Тактика нападения**

***Таблица № 12***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап  тренировочный (этап спортивной специализации) | | | | |
| Год обучения | | | | |
|  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 |
| 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 |  |  | + | + | + |
| Играм в меньшинстве |  |  | + | + | + |

**Тактика защиты**

***Таблица № 13***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап  тренировочный (этап спортивной специализации) | | | | |
| Год обучения | | | | |
|  | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 |
| 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 наведеия на двух |  | + | + | + | + |
| Система личной защиты | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты | + | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  | + | + |
| Система личного прессинга |  |  | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  | + | + |
| Игра в большинстве |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  | + | + | + | + |

**План-схема годичного цикла подготовки**

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

В программе рекомендуется поэтапное построение подготовки, приведен примерный график подготовки на учебный год, состоящий из 4 циклов. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

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

В обще подготовительных 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.

**Учебный план по теоретической подготовке**

# Таблица № 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | | Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | |
| №п/п | Темы | до  двух лет | свыше двух лет |
| 1 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | + | + |
| 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | + | + |
| 3 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | + | + |
| 4 | Общая характеристика спортивной подготовки | + | + |
| 5 | Основы тактики игры  и тактическая подготовка | + | + |
| 6 | Основы техники игры и техническая подготовка | + | + |
| 7 | Официальные правила  ФИБА |  | + |
| 8 | Планирование и контроль подготовки | + | + |
| 9 | Правила по баскетболу | + | + |
| 10 | Правила по мини баскетболу |  | + |
| 11 | Профилактика травматизма в спорте | + | + |
| 12 | Состояние и развитие баскетбола в России | + | + |
| 13 | Спортивные соревнования | + | + |
| 14 | Установка на игру и разбор результатов игры | + | + |
| 15 | Физическая культура и спорт в России | + | + |
| 16 | Физические качества и физическая подготовка | + | + |

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

1. воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. развитие процессов восприятия;
3. развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; 5) развитие способности управлять своими эмоциями; 6) развитие волевых качеств.

Воспитание спортсмена достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. осознание игроком задач на предстоящую игру;
2. изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
3. изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
6. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;

1. предстартовая лихорадка;
2. предстартовая апатия;
3. состояние самоуспокоенности.

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

* спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
* применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;
* произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
* применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

**3.7. План применения восстановительных средств.**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

*Фармакологические средства*:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

*Кислородотерапия* применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

*Тепловые процедуры*широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические*средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 15.

**План применения восстановительных средств и мероприятий**.

# Таблица № 15

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Средства и мероприятия** | **Сроки реализации** |
| 1. | Рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); * соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом  физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 3. | Фармакологические средства:   1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизирующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом  физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий |
| 4. | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Один раз в неделю |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

**3.9. План инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 17 и №18.

**План инструкторской и судейской практики**

***Таблица № 17***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. | Освоение методики проведения  тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для | Устанавливаются в соответствии с графиком  и спецификой  этапа спортивной подготовки. |
|  |  | совершенствования техники баскетбола.  6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. |  |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |
| 3. | Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии. | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. |

***Таблица № 18***

|  |
| --- |
| Разделы подготовки |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| до двух лет | свыше двух лет |
| Инструкторская и судейская практика (%) | 0,5 | 1 - 2 |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол.**

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных спортсменов, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки баскетболистов высокого класса и роста их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовкибаскетболистов необходимо учитывать:

* биологические колебания функционального состояния;
* направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
* текущее состояние спортсмена;
* индивидуальные темпы биологического развития;
* меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 19.

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

# Таблица № 19

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки.**

**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.

Длительность периода 5 лет.

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают следующие виды контроля:

* этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
* текущей контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
* оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

а) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
* выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
* планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
* выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий. Комплекс контрольных испытаний для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблицах № 20-25

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

**(этап спортивной специализации)**

***Таблица № 20***

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

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах № 21.

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке баскетболистов по годам и этапам подготовки**

***Таблице № 21***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Т-1 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на 20 м (не более 4,1 с) | Бег на 20 м (не более 4,4 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с) | Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,9 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 145 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см) |

***Таблице № 22***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Т-2 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| 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 9,9 с) | Скоростное ведение мяча 20 м  (не более 10,5 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 185 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см) |
| Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 186 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 175 м) |
| Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с) | Бег 600 м (не более 2 мин.21 с) |
| Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

***Таблица № 23***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Т-3 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на 20 м (не более 3,9 с) | Бег на 20 м (не более 4,2 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,8 с) | Скоростное ведение мяча 20 м  (не более 10,3 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 195см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 37 см) |
| Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 180 м) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 04 с) | Бег 600 м (не более 2 мин.20 с) |
| Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

***Таблица № 24***

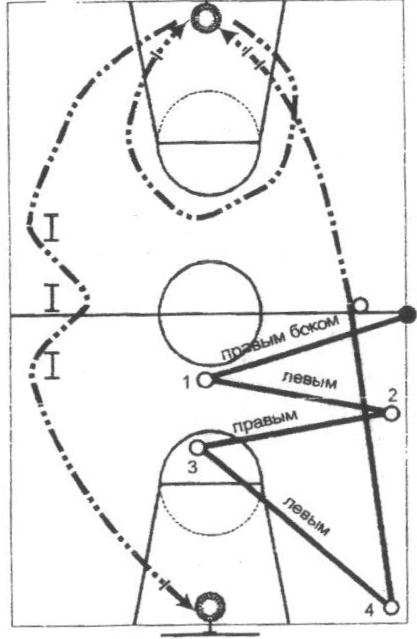
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Т-4 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на 20 м (не более 3,8 с) | Бег на 20 м (не более 4,1 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с) | Скоростное ведение мяча 20 м  (не более 10,1 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см) |
| Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 196 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 186 м) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 03 с) | Бег 600 м (не более 2 мин.19 с) |
| Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

***Таблица № 25***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Т-5 | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Бег на 20 м (не более 3,8 с) | Бег на 20 м (не более 4,1 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,5 с) | Скоростное ведение мяча 20 м  (не более 10,0 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 220 см) | Прыжок в длину с места (не менее 209 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 39 см) |
| Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 198 м) | Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190 м) |
| Бег 600 м (не более 2 мин 03 с) | Бег 600 м (не более 2 мин.19 с) |
| Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

***Таблица № 30***

**Комплексы контрольных упражнений для обязательной технической программы**

**1 упражнение:**

Комбинированные упражнения

1;2;3;4 – набивные мячи, I – стойка.

• Движение между мячами левым и правым боком, рывок к мячу на

## центральной линии; • Ведение броском;

* Ведение с обводкой зоны штрафного броска – бросок;
* Обводка стоек – бросок. Оценивается время выполнения упражнения.

Для тренировочных групп: юноши – 32 сек., девушки – 36 сек.

**2 упражнение:**

Броски с точек – 4х10 бросков с различных точек в установленный лимит времени

Для тренировочных групп: 5,5 мин.

Подсчитывается процент попадания.

Для тренировочных групп: юноши – 55%, девушки – 45%.

Бросающий игрок сам подбирает мяч. Броски с точек выполняются в строгой последовательности

**3 упражнение:**

Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

**4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную**

**подготовку, методические указания по организации тестирования.**

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Бег 20 м.Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра, дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.
3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.
4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.
5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу орбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.
6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт – групповой.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.

3.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.

4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.

5.Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.

6.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984.

7. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.

8.Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004.

9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.

10.Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.

11. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.

12.Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.

13. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

14.Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.:

ФиС, 1982.

15. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.

16.Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.

17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.

18.Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.

19.Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.

20.Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2000.

21.Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.

22.Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Спб.: Питер Принт, 2002.

23. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.

24.Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.

25. Интернет ресурсы.

**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Соревнования – социальный феномен, без которого не мыслиться существование спорта. Спортивное соревнование по баскетболу состоит из элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов-участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Все проводимые соревнования являются основными или вспомогательными. К основным соревнованиям относиться те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов. К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращённые (блицтурниры). Контрольные встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности спортсменов к предстоящим основным соревнованиям. Тренировочные встречи проводятся в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для групп команд. Показательные старты служат для популяризации баскетбола. Сокращённые соревнования проводятся в течении нескольких часов. Их планируют в праздничные дни, на открытие и закрытие сезона. Старты проводят по сокращённому времени.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении № 1 (Приложение № 1 хранится в спортивном отделе Учреждения).