

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ПУТЬ К ПОБЕДЕ»
(АНО ДО "СШ "Путь к победе")

Принята на заседании педагогического совета

«УТВЕРЖДАЮ»

от 05.09.2023 года

Протокол № 1



Директор

АНО ДО «СШ «Путь к победе»

Пахутко А.Н.

Приказ № 89-ОД от 06.09.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «баскетбол»
(срок реализации программы – бессрочная)**

Подготовил программу:
Старший методист: Кротов В.Р.

г. Краснодар
2023г

Оглавление

1. Общие положения	3
1.1 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по баскетболу	4
2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	4
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.	6
2.2 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	9
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	13
2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	18
2.5 Календарный план воспитательной работы.	19
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	22
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	25
3. Система контроля освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»	28
3.1 Требование к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	28
3.2 Оценка результатов освоения Программы	30
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	31
4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	33
5. Материально-техническое и кадровое обеспечение	83
6. Информационно-методическое обеспечение	88

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (далее – ФССП), зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022г. № 71656

Программа разработана автономной некоммерческой организацией дополнительного образования «Спортивная школа «Путь к победе» (АНО ДО "СШ "Путь к победе") г. Краснодар, с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022г. №1312, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку и выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи».

1.1 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по баскетболу

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

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

1. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культуры и спортом.
2. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.
3. Отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта.
4. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
5. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
6. Подготовка инструкторов и судей по баскетболу.

Конкретизация целей и основных задач подготовки баскетболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности баскетболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

Программа предназначена для тренеров преподавателей спортивной школы дополнительного образования и является основным документом тренировочной работы, включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

2. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Баскетбол (англ. Basket – корзина, ball – мяч).

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (человек который придумал данную игру Джеймс Нейсмит). В качестве важного гостя был приглашен на эту Олимпиаду.

Баскетбол – игра коллективная, ключом которой является слаженность действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам своей команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов и поэтому координация является очень важным физическим качеством. Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за одну отдельную игру высококвалифицированный спортсмен преодолевает расстояние более 5000- 7000 м, выполняя при этом более 130-140 прыжков, большое количество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта не до конца, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения конечной цели. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист необходимо владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств и навыков, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Высокий авторитет баскетбола в стране и в мире ставит на первый план проблему постоянного поиска талантливых спортсменов, которые смогут поддерживать высокий престиж этой игры. Поэтому правильный отбор детей для занятия баскетболом в спортивных школах, с учётом их генетических, физиологических, морфологических и психических особенностей может повлиять не только на качество подготовки каждого отдельного игрока, но и на эффективность подготовки всей команды в целом. Качественное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной системе спортивной подготовки, основанной на четко спланированном, научно обоснованном и систематизированном программном обеспечении тренировочного процесса с учетом индивидуально-психологических, возрастных, морфофункциональных и медико-биологических особенностей занимающихся.

В результате внедрения данной Программы спортивной подготовки планируется достичь следующих результатов:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие и развитие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке баскетболистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности. Все это позволит достичь основной цели;
- подготовка игроков, соответствующих параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей, обладающих необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие спортивные достижения на международной арене.

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Подготовка баскетболистов будет достижима только в том случае, если ее рассматривать как единый, многолетний, непрерывный процесс, все части которого согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Он состоит из взаимосвязанных между собой этапов, обеспечивающих формирование высококвалифицированного игрока.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

Этап начальной подготовки (НП) — 3 года

В группу начальной подготовки принимаются дети, подростки 8 - 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа:

- отбор детей, подростков, имеющих способности к занятиям баскетболом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; -обучение основным приемам и техники игры;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; -привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ) – 5 лет.

На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков 11- 14 лет, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Задачи этапа:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение игрового амплуа на 4-м году обучения;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС) – не ограничивается;

Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах учебно-тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, имеющие первый разряд.

Задачи этапа:

- повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;
- достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;
- совершенствование психологической подготовки;
- сохранение здоровья;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- выход на уровень высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – не ограничивается;

- группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выполнивших нормативы и соответствующие требования, а так же вошедшие в основной или резервный состав сборной субъекта РФ и показывающие стабильно высокие результаты.

Задачи этапа:

- освоение оптимальных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

На всех этапах подготовки перевод занимающегося в группу следующего года производится на основании выполненных нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Порядок зачисления занимающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора, организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

Возраст для зачисления и количество занимающихся в группах по программе.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки (НП)	3	8	15
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) (УТ)	3-5	11	12

Совершенствование спортивного мастерства (СС)	не ограничивается	14	6
Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	15	4

2.2 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
Количество часов в неделю	4,5 – 6	6 – 8	8 – 14	12 – 18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234 – 312	312 – 41	416 – 728	624 – 936	832 – 1248	1040 – 1664

Индивидуальная подготовка спортсмена – баскетболиста является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических кондиций спортсмена, морально-волевых качеств, так же может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Оптимальное время для индивидуальной подготовки приходится на каникулы, когда спортсмену приходится выполнять большие объемы низкоинтенсивной работы.

Для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно (до трех в группе), работающих по своему индивидуальному плану или же группа со схожими навыками.

Составляется индивидуальный план - график по принципу - на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При формировании индивидуального плана необходимо учитывать степень владения техникой, спортивная

классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др.

При формировании индивидуального плана, как на отдельный период, так и на отдельное тренировочное занятие, **тренер и спортсмен определяют:**

1. Основные навыки, над которыми предстоит работать;
2. Количество и характер упражнений;
3. Очередность выполнения упражнений (от простого к сложному);
4. Объём интенсивности нагрузки;
5. Нагрузка в каждом упражнении,
6. Продолжительность и темп выполнения упражнений;
7. Количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом необходимо учитывать:

- 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 в каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

При отсутствии ответственного тренера за индивидуальную работу со спортсменом, работу спортсмен в эти дни может осуществляться по индивидуальному заданию самостоятельно.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах ставится цель, определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные игры, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

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

Предельные тренировочные нагрузки

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Так же необходимо учитывать уровень нагрузки, который должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо 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.

Необходимо использовать упражнения динамического характера и приучать воспитанников к различному темпу их выполнения. Применяя интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, необходимо чаще изменять исходное упражнение, вовлекать в движение 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 тренировочного занятия включены упражнения на быстроту и ловкость движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие ловкость, 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 и лучше использовать игровой метод. Необходимо добиться следующего результата: каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, атаковать кольцо, опекал нападающих и защищать свое кольцо. Только после этого как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений, и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. Это необходимо для правильного формирования как игровых, так и умственных навыков игры в баскетбол.

Режимы тренировочной работы и периода отдыха

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая от 4 до 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивнооздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Основными формами тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

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

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "баскетбол", а также привлечение иных специалистов учреждения (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку). Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

1. объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
2. объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
3. объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

На этапе начальной подготовки (НП) – двух часов;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства (СС) – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) – четырех часов.

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

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое вработывание организма при последующих нагрузках, а также усвоение пройденного материала. Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут.

При длительных перерывах, двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо создать такие условия, чтобы перерывы в тренировках не были слишком продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, в ряде случаев лучше приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, такой подход способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых.

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

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

Учебно-тренировочный занятия.

При развитии и подготовки баскетболиста необходимо различать следующие органично связанные между собой виды обучения:

- теоретическую;
- физическую;
- техническую;
- техничко-тактическую
- психологическую;
- интегральную;
- игровую.

Каждый вид подготовки имеет как свои и основные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - подразумевает собой систему занятий физическими упражнениями, направленную на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. А также способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости, содействует накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей. К средствам ОФП на относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Отличаем ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – это степень освоения спортсменом системы движений (техническим элементом в баскетболе), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Технико - тактическая подготовка – это понимание спортивной борьбы, умение спортсмена при помощи своих индивидуально технических навыков грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей и особенностей своих партнёров по команде, для достижения поставленных целей во время игры.

Теоретическая подготовка – процесс развития умственных способностей и овладения максимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «баскетбол», уметь организовать и провести соревнования.

Соревновательная деятельность

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени

трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различие:

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

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

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

№	Виды спортивных соревнований, игр	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		1	Контрольные	1	1		
2	Отборочные	-	-	1	1	1	1
3	Основные	-	-	3	3	3	3
4	Игры	10	10	30	40	40	40

План учебно-тренировочных мероприятий и объем соревновательной деятельности, безусловно, влияет на построение годичного цикла и его структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С обратной стороны, план подготовки не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов. План подготовки формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся 25 составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №5

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №5.

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебные-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	----	----	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	----	----	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	----	До 60 суток		

2.4 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица № 6

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До трех лет</i>	<i>Свыше трех лет</i>		
		1	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18		
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
3	Участие в спортивных мероприятиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на учебно-тренировочных мероприятиях, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время спортсменов.

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так- же готовому к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива организации.

Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является

основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
1.	«Дни открытых дверей» - работа отделений и проведение мероприятий по привлечению способных детей на реализацию высоких спортивных достижений.	Июль - Август	Старшие инструктора методисты, тренерский коллектив	8-18
2.	Организационные мероприятия, посвященные началу учебного года	Сентябрь	Старшие инструктора методисты, тренерский коллектив	8-18
3.	«Медиа день»	Сентябрь	Отдел организации мероприятий	8-18
4.	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	Календарь соревнований	Старшие инструктора методисты, тренерский коллектив	8-18
5.	Проведение новогоднего праздника (по группам)	Декабрь	Отдел организации мероприятий	8-18
6.	Организация и проведение соревнований различного уровня и участие в них.	В течении года + Календарь соревнований	Старшие инструктора методисты, тренерский коллектив	8-18
7.	Спортивные мероприятия, посвященные «Дню Защитника Отечества»	Февраль	Отдел организации мероприятий, тренерский коллектив	8-18
8.	Тематические беседы «Допинг и спорт»	В течении года	Мед. Работники (доктора команд)	8-18
9.	Сдача нормативов ГТО	В течении года	Старшие инструктора методисты, тренерский коллектив	8-18
10.	Спортивные мероприятия посвященные акции «Спорт против терроризма»	Август - сентябрь	Отдел организации мероприятий, тренерский коллектив	8-18

11.	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течении года	Медработники (доктора команд), тренерский коллектив	8-18
12.	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	Апрель - май	Отдел организации мероприятий, воспитатели	8-18
13.	Мероприятия посвящённое окончание спортивного сезона	Май - июнь	Отдел организации мероприятий	8-18
Проведение бесед тренерским коллективом, медработниками и спортивным психологом на темы:				
	<ul style="list-style-type: none"> - Патриотическое воспитание - «Спорт высших достижений» - «Что значит дисциплина» - «Что такое быть профессионалом своего дела» - «Мы все разные, но мы одна команда» взаимодействие в обществе/команде. - «Постановка цели и средства достижений» - «Образование и саморазвитие» - «Интернет/телефон: преимущества и пустая трата времени» - «Умеешь ли ты решить свои проблемы» - «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» - «Вредные привычки и их последствия» (Курение, алкоголь и наркотики) - «Полезные привычки и что они мне дадут» - «Уголовная ответственность» - «Мой мир и что я могу сделать для общества» 	В течение года	Ст. инструктора методисты, тренерские и медицинские коллективы, спортивные психологи и т.д.	8-18
14.	Консультирование	В течение года	Ст. инструктора методисты, тренерские и медицинские коллективы, спортивные психологи	8-18

15.	Работа с родителями	В течение года	Ст. инструктора методисты, тренерские и медицинские коллективы, спортивные психологи	8-18
16.	Размещение в социальных сетях и сайте школы информации о достижениях воспитанников	В течение года	Отдел организации мероприятий	8-18

2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским коллективом, а также медицинскими работниками, со спортсменами проводится разъяснительная работа о использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих 32 спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; - ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы:

1. Международный стандарт ВАДА по тестированию;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица № 8

Спортсмены	Виды программы	Сроки
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информационные минутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА Теоретические занятия (беседы, лекции, информационные минутки)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, информационные минутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта - баскетбол. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном

этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающимся необходимо овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности капитана команды, дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, при этом понимать, что за счет своих партнеров как сильные стороны приумножить, а слабые минимизировать, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков формируется путем изучения правил игры, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах (как младших, так и старших). Занимающиеся могут принимать участие в судействе внутри школьных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в контрольных играх – в роли судьи, секретаря. Тем самым своим воспитанникам мы даем шанс почувствовать, что судейство не так уж и просто (везде есть свои нюансы), а вторым возможно будущую профессию.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Таблица № 9

№	задачи	Виды практических заданий	Сроки	Ответственный
Группы учебно-тренировочного этапа				
1.	- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	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 совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренерский коллектив, инструктора методисты.

		тренировочных занятий.		
Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
1.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренерский коллектив, инструктора методисты.
2.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренерский коллектив, инструктора методисты.

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

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

Педагогические средства:

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

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

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

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

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

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

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.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

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

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
	Психолого-педагогические и медикобиологические средства: - упражнения в заключительной части учебно-тренировочного занятия (заминка) - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; - искусственная активизация мышц: - психорегуляция мобилизующей направленности. - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности - комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течении года	Тренерский коллектив, медицинские работники

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 доктор команды, главного тренера команды и тренера по физической подготовке, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. Система контроля освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

На каждом из этапов освоения Программы спортивной подготовки обучающимся необходимо:

- повышать свой уровень физической и специально физической подготовки;
- повышать уровень технической и технико-тактической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий, самостоятельную подготовку, спортивные мероприятия, восстановление и питание;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- приобрести навыки и знания оказания первой доврачебной помощи
- ежегодно проходить контрольно-переводные нормативы (тесты)
- изучать и углублять, зная по антидопинговым правилам, а также соблюдать их;
- демонстрировать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- показывать спортивные результаты для присвоения разрядов;
- принимать участие в спортивных мероприятиях не ниже Всероссийские спортивные соревнования;
- для того чтобы перейти на следующий этап подготовки необходимо получить спортивный разряд.

3.1 Требование к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

В группы начальной подготовки детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. 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.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными критериями подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности. 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 приеме в организацию для прохождения спортивной подготовки осуществляется на основании нормативных документов, утверждённых приказом директора организации, результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определёнными Программой спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Требования для зачисления и перевод лиц на следующий этап спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;
- медицинское заключение (справка), подтверждающее отсутствие медицинских противопоказаний для занятий выборным видом спорта;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнение следующих критериев:

- наличие действующего спортивного разряда – «кандидат в мастера спорта»;
- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При равенстве баллов за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства приоритет отдается спортсмену при выполнении критериев в следующей последовательности:

1. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Краснодарского края;
2. Более высокое место на официальных всероссийских соревнованиях в следующем порядке (чемпионат России – первенство России);
3. Более высокое место на официальных межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СКФО – ЮФО, первенство СКФО – ЮФО);

4. Более высокое место на официальных областных соревнованиях (чемпионат Краснодарского края, первенство Краснодарского края).

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки баскетболистов также 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

таблица №11

Физические качества и антропометрические данные	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Антропометрия	2
Телосложение	3

Описание:

3 – максимальное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – минимальное влияние.

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки теоритических знаний спортсмена. Сюда же мы относим выступление и достижение на соревнованиях соответствующего уровня по спортивной квалификации

Промежуточная аттестации освоение образовательной Программы, проводится не реже одного раза в год.

Основание для переноса сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон, возможен только лишь по решению самой принимающей организацией с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки, в случае невозможного проведение самой аттестации для обучающего по причине его болезни, травмы или временной нетрудоспособности.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и другие спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и звания) учитывают их возраст, и принимают нормативы по общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (теоритические знания) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Баскетбол».

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

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			до года	свыше года
Норматив по физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			10,3	9,6
1.2	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	Не менее	
			110	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	Не более	
			20	22
2.2	Бег на 14 м	с	Не более	
			3,5	3,4

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

Таблица № 12

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 13
1.2	Челночный бег 3x10м	с	Не более 9,0
1.3	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	Не менее 150

1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 32
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Скоростное ведение мяча 20м.	с	Не более 10,0
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	Не менее 35
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более 65
2.4	Бег на 14 м	с	Не более 3,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3х лет)	Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,	

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

Таблица № 14

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 36
1.2	Челночный бег 3х10м	с	Не более 7,2
1.3	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	Не менее 215
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 35
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Скоростное ведение мяча 20м.	с	Не более 8,6
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	Не менее 39
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более 60
2.4	Бег на 14 м	с	Не более 2,6
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный»		

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

Таблица № 15

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 36
1.2	Челночный бег 3x10м	с	Не более 7,2
1.3	Прыжок в длину с места толчок двумя ногами	см	Не менее 215
14.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 39
1.5	Бег на 30 м	с	Не более 4,7
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Скоростное ведение мяча 20м.	с	Не более 8,0
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом рук	см	Не менее 49
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более 55
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»		

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

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем в соответствии с нормативами федерального стандарта по олимпийскому виду спорта баскетбол в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта баскетбол в организации по мере необходимости могут вноситься дополнения.

Основная структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды)

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одно цикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего через восстановительный этап.

Подготовительный период направлен на становление спортивной физической формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

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

1. Обще-подготовительный (или базовый) этап;
2. Специально- подготовительный этап.

Обще-подготовительный этап.

Основные задачи этапа обще-подготовительного этапа является повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Данный этап состоит из двух мезо циклов.

Первый мезо цикл продолжительностью 2-3 микроцикла называется втягивающим, который тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй же мезо цикл продолжительность которого состоит из 3- 6-недельных микроциклов называется базовый, он направлен на решение главных задач этапа. В данном мезо цикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально- подготовительный этап.

На этом этапе объем тренировочной нагрузки стабилизируется, которые направлены на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Продолжительность этапа 2-3 мезо цикла.

Соревновательный период или как его еще называют, период основных соревнований.

Основными задачами данного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовки и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений, которые приближены к самой игре. Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в

соответствии с календарем главных состязаний, которых у квалифицированных спортсменов обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится их используют как контрольные игры для выявления главных ошибок и дальнейшей их коррекции. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

Первый этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;

Второй этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или как его еще называют развития собственной спортивной формы.

На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов выходят следующие задачи

- повышения уровня подготовленности;
- становление спортивной формы;
- совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений;

В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование или же контрольные игры.

Этап подготовки к главному старту.

На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований или контрольных игр;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и само регуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сильных сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психологической) с целью достижения максимально возможных спортивных результатов.

Продолжительность данного этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезо циклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений. Другой же на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных и прочих факторов.

Переходный период.

Основными задачами данного периода является обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона или отдельного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла

(сезона). Основное внимание должно быть направлено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсмена. Эти основные задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсмена, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований и их количество, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировки в переходном периоде характеризуются снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. Если сравнить, например, с подготовительным периодом объем нагрузки сокращается примерно в 3 раза, число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, от 3х до 5, по возможности физическая нагрузка должна отличаться от той, что выполняет спортсмен в течение всего сезона и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще подготовительные упражнения.

В самом конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений для данного вида спорта. Что позволит сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Поэтому очень важно не пренебрегать данным периодом, а контролировать спортсмена и давать рекомендации, что ему необходимо делать в этот переходный период.

Продолжительность, содержание периодов, а также их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Они связаны со спецификой данного вида спорта:

- структурой соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований;

Так же - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей спортсмена и т.п., в-третьих - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, медико восстановительные мероприятия, специальное сбалансированное питание и т.п.).

Мезо цикл тренировки так же можно определить, как отдельные микроциклы разного или одного и того же типа, составляющую относительно законченный этап или тренировочный этап. Построение отдельно взятой тренировки в форме мезо циклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности перспективных спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят от 3 до 6 микроциклов и

имеют продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов:

- этапа и периода годового цикла;
- вида спорта;
- возраста и подготовленности спортсменов;
- режима учебы и отдыха;
- внешних условий тренировки (климатических, географических и др.) и т.д.

Выделяют следующие типы мезо циклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. (Л.П. Матвеев). Все вышеперечисленные типы мезо циклы могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Разберем краткую характеристику мезо циклов, их структуру и содержание.

Втягивающий мезо цикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. Данного мезо цикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов начальной и средней квалификации втягивающий мезо цикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезо цикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения и полностью отсутствует специальная подготовка. Это помогает создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена.

В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезо цикл отличается от других тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему, направленная на формирование и повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических навыков у спортсмена. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезо циклов входит стабилизация и закрепление достигнутых результатов и перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть как обще-подготовительными, так и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезо цикла может включать несколько мезо циклов соответствующего типа, но в разной вариативности.

Например, развивающий мезо цикл может состоять из 4 мезо циклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦ объемный + МЦ объемный + МЦ интенсивный + МЦ восстановительный. Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов (Л.П. Матвеев).

Контрольно-подготовительный мезо цикл представляет собой переходящую форму от базовых мезо циклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, чтобы решать задачи подготовки к соревнованиям.

Мезо цикл данного варианта может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезо циклы необходимы для этапа непосредственной подготовки к основному или одному из основных соревнований. В нем должен быть смоделирован весь основной режим предстоящих соревнований, а также обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих соревнованиях.

Если соревнования являются не очень важными для команды, а также спортсмена в целом то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезо цикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезо циклов, построенных по типу предсоревновательных этап.

Как правило, предсоревновательный мезо цикл состоит из соревновательно подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в разной последовательности и с разной частотой. В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию, который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

Соревновательные мезо циклы, это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезо циклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников их уровень и возраст, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Каждый соревновательный мезо цикл как минимум состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезо циклы подразделяются на восстановительно - подготовительные и восстановительно-поддерживающие этапы. Первые планируют между двумя соревновательными мезо циклами. Состоят они из одного-двух восстановительных и двух-трех тренировочных микроциклов. Основная задача которых является - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько психоэмоциональных затрат, а также подготовка к новым соревнованиям. Восстановительно - поддерживающие мезо циклы планируются после соревновательного мезо цикла в том случае, когда количество игр и сами соревнования были слишком тяжелые для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Календарь спортивных соревнований, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования дают понять, в какое время спортсмену необходимо находиться в состоянии

наилучшей физической форме. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. А с другой стороны, спортивный календарь необходимо составлять, опираясь на основные закономерности построения тренировочного процесса. Только при этих обстоятельствах он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов в будущем.

Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного (Л.П. Матвеев).

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

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения обуславливается:

- наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем в организме спортсмена;
- совершенной координацией рабочих процессов;
- снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени;
- ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления;
- более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому;
- высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения, спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают следующие процессы:

- реакция, восприятие, ориентировка, принятие решения;
- расширяется объем внимания;
- повышается роль сознательного контроля и управления движениями;
- проявляется воля к победе;
- уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную уверенность на состязаниях, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее верным показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в самых ответственных соревнованиях.

Провидя анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В тех же видах спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных

количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В таких видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

А. превышающий уровень своего прежнего результата;

Б. близкий к этому уровню, но показатели все равно выше предыдущих.

Для того чтобы оценить состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор определённых критериев, позволяющие определять динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировочного цикла (годовом или полугодовом). Можно выделить несколько критериев такого рода:

- направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- уровень развития спортивной формы;
- устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий определяет рост достижений спортсмена в определённом тренировочном цикле относительно лучшего результата в предыдущем году или результатах контрольных игр в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

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

Третий критерий говорит о способности спортсмена находится в спортивной форме в течении соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие достижения к моменту основных соревнований. Для того чтобы оценить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований.

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз: 1) приобретения; 2) относительной стабилизации; 3) временной утраты состояния спортивной формы.

Мы должны знать, что в наличие этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и в дальнейшем определяют длительность, структуру самих периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями формирования и развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период относится к фазе приобретения спортивной формы, соревновательный же ее стабилизации, а переходный к фазе временной ее утраты. На каждом из этих периодов определяются свои цели, задачи, формируются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период базовой подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается происходит это постепенно. Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - формирование и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Основная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (гибкости, быстроты, выносливости и др.), а также постепенное увеличение объема двигательных навыков и умений. Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще подготовительном этапе не применяются. Специализированы методы тренировки здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в том случае, в котором не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья юных спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – является становление спортивной формы: На этом этапе изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в

избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Нагрузка специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, возрастает. Изменяется также методы средства специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировочном процессе спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. Но интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода. Для более качественного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла нужно разделить на мезо циклы разного типа. В рамках этих мезо циклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д. Содержание и длительность зависят от:

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

При одно цикловом построении тренировки спортсменов на обще подготовительном этапе выделяют тягивающий, базовый общефизический мезо циклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно физический, базовый специально-подготовительный и контрольно - подготовительный мезо циклы. Подобное сочетание типов мезо циклов характерно для «сезонных» видов спорта. Основная цель тягивающего мезо цикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезо цикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений. Содержание базового общефизического мезо цикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезо циклов, у начинающих их может быть несколько. В базовом специализированно-физическом мезо цикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - воссоздать технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

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

В базовом специально-подготовительном мезо цикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю. В контрольно-подготовительном мезо цикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки в данном периоде, соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий, а объем становится минимальным. Спортсмены участвуют в контрольных играх, которые являются органической частью тренировочного процесса.

После окончания этого мезо цикла начинается соревновательный период. Соревновательный период. Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально - подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде, должен быть меньше, чем на специально-подготовительном этапе. С помощью средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Необходимое соотношение между методами и средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от возраста и спортивной квалификации.

В данном периоде применяются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. При помощи частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена или же возрастной категории. Интервалы восстановления между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезо циклов. Объем тренировочной нагрузки постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезо циклы (восстановительно - поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается

тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых, а также сохранение определенного уровня спортивной формы. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Необходимо избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. И может в конечном случае привести переутомление и перетренированностью у спортсменов. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки: мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д. С помощью этого происходит быстрое восстановление и формируется стойкий интерес к тренировочному процессу.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, но также нельзя допускать большого их спада. Основной важной задачей переходного периода – является анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если по каким-то причинам спортсмен выпал из системы тренировочного процесса, не имел оптимальных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки 1-го года спортивной подготовки

(6 часов в недельном цикле)

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию подростков;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ техники и тактики игры;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям;
- формирование спортивного коллектива.

Общefизическая подготовка.

В возрасте 8-10 лет считается лучшим периодом для начала работы по овладению правильной спортивной моторики. В данном возрастном периоде следует уделить особое внимание в развитии таким физическим качествам как:

- ловкость (координация);
- быстроты;
- общей выносливости;
- силовым способностям.

Благоприятные время для развития скоростных способностей, а именно частоты движений. Развитие ловкости должно направлено на ориентирование в пространстве и точности движений по временным характеристикам. При развитии быстроты следует уделить внимание всем её компонентам:

- времени двигательной реакции;
- скорости одиночного движения;
- частоте движения.

При развитии силовых способностей внимание следует уделить именно на повышение уровня взрывной силы. Общую выносливость занимающихся лучше развивать с помощью подвижных игр средней и низкой интенсивности: «Сети и рыба», «Чай-чай выручай» и т.д.

Специальная физическая подготовка

Специальные физические качества в этом возрасте развиваются непосредственно в процессе упражнений с мячом и в подвижных подготовительных играх: «Охотник и утки», «Курица и цыплята» и т.д. Данный возраст благоприятен для развития координационных способностей (равновесия, сложных координации), скоростно-силовых способностей.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

- стойка баскетболиста;
- ходьба;
- бег;
- передвижения приставными шагами (вперед, назад, вправо, влево);
- остановки (один контакт, два контакта);
- пивоты, развороты на месте (вперед, назад).

Техника владение мячом.

- поднять, положить мяч (двумя, одной рукой)
- ловля мяча о пол, катящегося мяча по полу (двумя руками)
- передачи мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от пола, от головы)
- броски мяча с близкого расстояния с места (одной рукой от плеча на два счета «вынос - бросок»);
- ведения мяча (на месте - в движении шагом - в движении бегом - изменение высоты отскока - сменой ритма – перевод с одной руки на другую - изменение направления – обыграть препятствие).

Техника защиты.

- стойка;
- агрессивная стойка с выставленной ногой вперед;
- техника перемещения (вперед, назад, лево и право);
- работа рук при движении;
- техника овладение мячом (вырывание, выбивание и перехват мяча)

Тактика нападения.

- перемещение игрока без мяча для получения преимущества;
- действия игрока с мячом (выбор более выгодной позиции для игрока, начало ведения, передача пантерам, завершение атаки и т.д.)
- групповые действия. Взаимодействие двух игроков (отдал – ворвался, пространство и время);
Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты.

1х1:

- занятие места по отношению к нападающему с мячом
- применение защитных стоек по отношению к нападающему с мячом;
- выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от расположения мяча;
- противодействие выхода на свободное место для получения мяча;

Групповые действия:

- определение сильной и слабой стороны
- подстраховка

Командные действия:

переход от защиты в нападение.

Интегральная подготовка.

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексах упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления и сопряжено воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

Учебно-тематический план НП-1 (6 часов)

Таблица №14

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	9
2	ОФП	67
3	СФП	26
4	Техническая подготовка	47
5	Технико-тактическая подготовка	9
6	Интегральная подготовка	36
7	Психологическая подготовка	8
8	Медико-восстановительные мероприятия	6
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	28
10	Сдача нормативов	4
Количество часов за 40 недель подготовки		240
11	Учебно-тренировочные мероприятия	18
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	54
Общее количество часов за календарный год		312

Этап начальной подготовки 2-го года спортивной подготовки

(8 часов в недельном цикле)

Задачи воспитательного процесса:

- укрепление здоровья, содействие правильному разностороннему физическому развитию занимающихся;
- развитие физических качеств в соответствии с возрастными особенностями организма;
- изучение основ техники и тактики игры, закрепление ранее изученных – технических элементов и технико-тактических комбинаций;
- овладение основами игровой деятельности и приобретение соревновательного опыта;
- воспитание стойкого интереса к регулярным занятиям;
- дальнейшее формирование спортивного коллектива.

Общefизическая подготовка.

В данном возрасте развитие физических способностей заключается в неравномерности. Наиболее благоприятные условия складываются для развития собственных силовых способностей, скорости (времени двигательной реакции, частота движений), развитие сложных координации.

Развитие гибкости в этом возрасте должно быть направлено на ее совершенствование.

Специальная физическая подготовка.

Развитие взрывной силы, скоростно-силовых способностей, упражнения для развития специфической координации, ловкости, быстроты, специальной выносливости, упражнения по технике и тактике действия игры.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

Техника перемещения, повороты в движении, изменение направления для удобного место положения. Сочетание способов перемещения и ранее изученных технических приемов.

Техника владение мячом.

- ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении двумя руками.
- передачи мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча с отскоком от пола, от головы, снизу, передача одной рукой по прямой линии);
- броски мяча (завершение на 2 шага, с места, после ловли мяча, штрафной бросок)
- ведения мяча (изменение высота отскока, смена ритма, без зрительного контроля, обводка защитника).

Техника защиты.

Основной акцент при технике перемещении: техника постановка ног и само перемещение в разном направлении (баланс тела, работа рук и ног в зависимости от поставленной задачи перед защитником).

Техника овладения мячом: выбивание мяча при ведении, перехват мяча, накрывание мяча спереди при броске в корзину (правильная позиция для затруднения броска, техника выполнения время-позиция).

Технико – тактическая подготовка.

Тактика нападения.

- перемещение игрока без мяча для получения преимущества;
- применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действий как партнеров по команде, так и соперников на площадке;
- применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него;
- применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника), выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.
- групповые действия в системе быстрого прорыва;
- взаимодействие в позиционном нападении 2х игроков при передаче мяча из рук в руки (hand off).

Тактика защиты.

- противодействие при бросках мяча в корзину;
- выбор момента для перехвата на ведении;
- действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва;

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков при смене

Командные действия:

- организация командных действий против применения быстрого прорыва
- личная система защиты.

Интегральная подготовка.

- Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений.
- Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
- Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.
- Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.
- Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.
- Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
- Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу.
- Тренировочные игры по упрощённым правилам (перемещение, в стойках, повороты, ведения , передачи и броски мяча).
- Тренировочные игры с применением изученных технических приемов и тактических комбинаций.

Учебно-тематический план НП-2 (8 часов)

Таблица №15

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	9
2	ОФП	80
3	СФП	39
4	Техническая подготовка	76
5	Технико-тактическая подготовка	19
6	Интегральная подготовка	34
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	8
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39
10	Сдача нормативов	4
Количество часов за 40 недель подготовки		320
11	Учебно-тренировочные мероприятия	24
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	72
Общее количество часов за календарный год		416

Этап начальной подготовки 3-го года спортивной подготовки (8 часов в недельном цикле)

Основные задачи этапа:

- укрепления здоровья на базе полученной физической подготовки;
- направленное развитие физических способностей в соответствии с возрастными особенностями;
- освоение более сложных тактических комбинаций, технических элементов игры;
- изучение личной системы защиты;
- овладение основами теории и методики проведения вводной части тренировочного занятия;
- начало формирования команды;
- развитие морально-волевых качеств.

Общая физическая подготовка.

В возрасте 11-12 лет начало интенсивного роста всего тела, особенно конечностей преобладает над приростом мышечной массы. Большую роль в физическом развитии играют упражнения для мышц костно-связочного аппарата. Благоприятный период для развития скорости, общей выносливости, ловкости и быстроты реакции. Так же необходимо в данный возрастной промежуток осваивать приемы из спортивных игр, гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка.

Задачи специальной физической подготовки решают с помощью увеличения доли силовых упражнений, времени на развитие выносливости быстроты и ловкости применительно к требованиям игровой деятельности.

Было бы оправдано включить в тренировочный процесс упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Упражнения сочетают с действиями выполняемые с мячом, используя зрительный сигналы. Увеличивают объем и интенсивность упражнений. Наряду с комплексными занятиями применяют специализированные тренировки по технике и тактике игры. Необходимо уделить внимание на воспитание морально-волевых качеств.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

- ловля мяча одной рукой (высоко, низко, низкого отскока, катящегося мяча)
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движении, по направлению и расстоянию.
- передачи мяча (одной, двумя с отскоком от пола, одной рукой сбоку, а также при сочетании выполнения изученных передач мяча в движении)
- броски (одной рукой в движении после проходов, средние броски, равноудалённые от кольца, броски после ведения, штрафной бросок)
- ведение мяча (с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля, обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног, изменение ведения по зрительному сигналу, с сопротивлением, ведение мяча с изученными техническими приемами).
- обманные действия (сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения).

Техника защиты:

Техника перемещения:

- сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок;
- работа рук и ног в зависимости от нападающего;
- перемещение защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника овладения мячом:

- перехват мяча
- свободный мяч
- выбивание мяча сзади;
- блок-шот.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия:

- выбор выгодной позиции на периметре
 - выбор выгодной позиции под кольцом
 - выбор способа и момента для передачи на периметр и под кольцо
 - применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- Правильное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Групповые взаимодействия:

- взаимодействие двух игроков при заслонах
- взаимодействие двух игроков при игре из рук в руки
- правильная постановка заслона
- взаимодействие трех игроков и противодействие в защите
- взаимодействие игроков с заслонами при условии низкого сопротивления.

Командные действия:

- распределение обязанностей на площадке;
- позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Тактика защитных действий:

- индивидуальные действия игрока в защите против игрока в 3х секундной зоне, защитника на периметре, при прессинге с мячом и без мяча.
- групповые действия двух игроков противодействию наведения; взаимодействие игроков в тройке;

Командные действия:

- плотная система защиты;
- личная система защиты при смене игроков во время игровых действий;
- рассредоточенная система защиты;
- личный прессинг;
- противодействие быстрому прорыву.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка включает в себя:

- чередование подготовительных упражнений и упражнений по технике.
- развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.
- упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств;
- чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите;
- чередование индивидуальных действий при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч;
- учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке;
- контрольные игры;
- календарные игры (с установкой на игру и последующим разбором).
- эстафеты с выполнением приемов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Учебно-тематический план НП-3 (8 часов)

Таблица №16

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	ОФП	78
3	СФП	41
4	Техническая подготовка	74
5	Технико-тактическая подготовка	20
6	Интегральная подготовка	34
7	Психологическая подготовка	10
8	Медико-восстановительные мероприятия	8

9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	39
10	Сдача нормативов	4
Количество часов за 40 недель подготовки		320
11	Учебно-тренировочные мероприятия	24
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	72
Общее количество часов за календарный год		416

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1 года обучения (10 часов в неделю).**

Задачи воспитательного процесса:

- закрепить ранее изученные технико-тактические действия;
- изучить основы тактических групповых взаимодействий;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- сформировать игровой командный стиль;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка.

Упражнение для укрепления мышц костного-связочного аппарата. Развитие силовых качеств, быстроты, ловкости. Упражнения для формирования правильной осанки.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения без предметов, индивидуальные и в парах;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами;
- упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;
- упражнения для мышц туловища и шеи.
- упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы);
- упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами;
- упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);
- упражнения для мышц ног.
- упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег);
- упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка);
- упражнения со скакалкой;
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через

- планку, веревочку;
- прыжки с трамплина (подкидного мостика) из различных положений, с поворотами;
- опорные прыжки.

Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты, лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев, из основной стойки.
- перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекаты вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и, согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку;
- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо;
- подготовительное упражнение "мост" (у гимнастической стенки, коня, козла). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо" вправо (влево) с места и разбега;
- соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м;
- низкий старт и стартовый разбег до 60 м;
- повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60м;
- бег 60 м с низкого старта, 100 м;
- эстафетный бег с этапами до 40 м;
- бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10);
- бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м;
- бег медленный до 3 минут.
- кросс 500 м, 1000 м;
- прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега;
- прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание";
- прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики);
- прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";
- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;
- метание гранаты 250- 700 грамм и места и разбега;
- толкание ядра весом 3-5 кг. метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Спортивные игры:

- гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10, 15 м., с постоянным изменением длины отрезков, из исходных положений сидя, лежа на спине по отношению к стартовой линии;
- перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом;
- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег" на 5 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 20-30 м). также эту дистанцию перемещаются по заданию тренера. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;
- бег по заданию с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира.
- выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60см без отягощения.
- спрыгивания с возвышения 40 –50 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов.
- подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии.
- прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- прыжки со скакалкой.
- выпрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.
- прыжки с места вперед- вверх, назад вверх, влево-вверх отталкиваясь одной, двумя ногами.

Упражнения с отягощениями:

- упражнения с набивными мячами (2-5 кг);
- передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);
- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

Упражнения для развития специальной координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;
- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;

Упражнения с баскетбольными мячами у стены:

- ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);

Упражнения для развития специальной выносливости:

- скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и в быстром переходе), игровые упражнения на 5-10 минут;
- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег»

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;
- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями;
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер;
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом.
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;
- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса, а также в целлофановом пакете или мешке.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

1. Техника передвижения:

- прыжки толчком с одной или двух ног в движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром темпе;
- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами; вышагиванием.

2. Техника владения мячом.

2.1 Ловля мяча:

- одной рукой различного варианта отскока мяча;
- одной рукой катящегося мяча;
- сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию.

2.2 Передача мяча:

- одной от плеча, одной сверху, одной снизу;

- одной при поступательном движении;
- чередование выполнения изученных способов передач;

2.3 Броски мяча:

- штрафной бросок
- броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях у щита;
- сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, разно удалённых от щита
- броски мяча изученными способами с сопротивлением противника
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения, добивание мяча с отскоком от щита.

2.4 Ведение мяча:

- чередование выполнения различных способов ведения мяча;
- ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения без зрительного контроля.
- с проходом после финта с обводкой противника.

2.5 Обманные действия:

- с изменением скорости;
- с изменением направления (без мяча);
- на бросок – выход.

Техника защиты.

Перемещения:

- сочетание изученных способов передвижения, остановок, поворотов защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

Овладение мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди;
- накрывание мяча при броске в корзину;
- овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита;
- овладение мячом при розыгрыше начального мяча.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

- выбор места для действия в передней и задней линиях нападения;
- выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне;
- выбор способа и момента для передачи мяча игроками передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки;
- правильное применение сочетания способов техники нападения.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков "отдал-вышел".
- взаимодействие трех игроков "скрестный ход", «малая восьмерка».
- пространство и время.

Командные действия:

- нападение с одним центровым;
 - быстрый прорыв по коридорам;
 - применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
- Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- защита нападающего, находящегося в трехсекундной зоне;
- защита нападающего, находящегося периметре;
- защита нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча;
- отсечение при борьбе за отскочивший от щита мяч.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию двух игроков "отдал – вошел";
- противодействие взаимодействию трех игроков при игре из рук в руки (восьмерка, скрестное движение);
- противодействие взаимодействию двух игроков быстрого прорыва и применения прессинга.

Командные действия:

- организация действий при борьбе за отскочивший мяч;
- применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры;
- расстановка защитников при пробитии штрафных бросков.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка включает в себя:

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам;
- чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемом (на основе программы для данного года);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, в нападении);
- чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальных действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите;
- многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в разных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, броском в корзину;
- многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

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

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиях.

Календарные игры. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

Психологическая подготовка.

Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Изучение судейской терминологии и жестов судей на площадке. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тематический план УТ-1 (10 часов)

Таблица №17

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	28
2	ОФП	75
3	СФП	56
4	Техническая подготовка	92
5	Технико-тактическая подготовка	29
6	Интегральная подготовка	39
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	15
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	48
10	Сдача нормативов	6
Количество часов за 40 недель подготовки		400
11	Учебно-тренировочные мероприятия	30
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	90
Общее количество часов за календарный год		520

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения (10 часов в неделю).

Задачи:

- определить амплуа игроков в соответствии с индивидуальными игровыми наклонностями занимающихся;
- определить психологическую совместимость игроков, сформировать социально психологическую атмосферу в команде;
- развить специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и овладении тактикой игры в баскетбол;
- закрепить ранее изученные технико-тактические действия;

- изучить основы тактических групповых взаимодействий;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- сформировать игровой командный стиль;
- изучить основы тренерско-судейской практики;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- выполнить нормативные требования по году подготовки;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка.

Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, скоростной выносливости, координации -точность движений). Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах. Висы, упора. Размахивания в висе, упоре, подтягивание. Лазание по канату;

- упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с гимнастическими палками, гантелями с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки);

- упражнения для мышц ног. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания из различных исходных положений, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами (приседания, выпады, прыжки, подскоки). Упражнения с гантелями (бег, прыжки, приседания). Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой;

- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку, веревочку;

- прыжки с трамплина (подкидного мостика) из различных положений, с поворотами; - опорные прыжки через препятствия.

Акробатические упражнения:

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;

- перекаты лежа на спине в группировке (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку;

- кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и с небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо;

- подготовительное упражнение "мост" (у гимнастической стенки, коня, козла). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону "колесо" вправо (влево) с места и разбега;

- соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями 40 м, 50 м, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 раза по 20 -30 м, 2-3 раза 30-40 м, 3-4 раза по 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10). Бег с чередованием (ходьба-бег) до 400 м. Бег медленный до 3. Кросс 500 м, 1000 м;

- прыжки способом "перешагивание". Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание". Прыжки в длину с места, тройной с места и с разбега (мальчики). Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги";

- метания теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока. Метание гранаты 250- 700 грамм и места и разбега.

- спортивные игры: гандбол, футбол, волейбол, хоккей, теннис.

Специальная физическая подготовка.

Индивидуализация тренировки, согласно определенного амплуа игроков. Повышение интенсивности выполнения технических элементов и упражнений для развития физических качеств. Развитие игрового мышления, быстроты принятия решения в связи со сменой игровой обстановки.

Упражнения для развития быстроты:

- по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10, 15 м и т.д. до 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений сидя, лежа на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; тоже, но перемещения приставными шагами. Рывки из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом; - бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночные бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом;

- бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала;

- бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменения направления и способа передвижения, поворот на 360 - прыжок вверх, имитация передачи.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- одиночные и серийные прыжки толчком одной (двумя) с доставанием одной и двумя руками ориентира.

- выпрыгивания из исходного положения стоя толковой ногой на опоре высотой 50-60 см с отягощением 10-20 кг и без отягощения.

- спрыгивания с возвышения 40 –60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов.

- подпрыгивание на месте в яме с песком на одной (двух) ногах по 5-8 отталкиваний в серии.

- прыжки по наклонной плоскости выполняются на одной (двух) ногах, в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой.

- прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты с постепенным увеличением высоты.

- прыжки с места вперед- вверх, назад вверх, влево-вверх отталкиваясь одной, двумя ногами;

- упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг);

- передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз);

- упражнения в метании мяча (теннисного, баскетбольного, набивного и т.д.) на дальность.

Упражнения для воспитания специфической координации:

- бег в колонне по одному по постоянно меняющемуся зрительному сигналу. При этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов – прыжок вверх, имитация передачи;

- ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков;

- упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180-360 градусов;

- ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей);

- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.). При выполнении упражнений необходимо постоянно менять выбор действий на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов;

- комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и набивные мячи (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель).

Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме многократные повторения;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном падении), игровые упражнения на 5-10 минут;
- бег с остановками и с резким изменением направления. "Челночный бег" на 5,9 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). "Челночный бег", отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями;
- из упора стоя у стены одновременно и попеременное сгибание у лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой;
- из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями;
- ходьба на руках в положении упор лежа, ноги поддерживает партнер; - упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Упражнения с резиновым амортизатором - стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение рукой, как при броске одной рукой от плеча;
- передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо - вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры;
- многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность;
- упражнения по технике (ведение, передача, бросок) специальными баскетбольными мячами утяжеленного веса.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Перемещение:

- стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед); - передвижения приставными шагами;
- прыжки толчком одной и двух в движении;
- повороты на месте и движении;
- сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге;
- сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

2. Техника владения мячом.

- ловля мяча. Ловля мяча двумя с низкого отскока. Ловля одной на уровне груди, ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении;
- передача мяча одной от плеча, одной сверху, одной снизу, одной при поступательном движении;
- броски мяча. Одной сверху в движении, двумя снизу в движении, одной сверху в прыжке, штрафной;
- ведение мяча. С изменением высоты отскока, с изменением скорости, с поворотом, с проходом после финта с обводкой противника;
- обманные действия (финты). С изменением скорости, с изменением направления (без мяча), на бросок-проход.

3. Техника защиты:

Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.

Техника владения мячом:

- выбивание мяча при ведении впереди. Накрывание мяча при броске в корзину; - отбивание мяча при броске в прыжке;
- овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита;
- накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении нападающего вдоль лицевой линии.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия включают в себя:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью получения передачи, с целью освобождения от опеки;
- действия с мячом: применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Применение изученных способов передач в зависимости от действий противника, ведения мяча в зависимости от действий защитника.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном (с наведением), трех игроков "тройка"; - взаимодействия двух игроков при отступании, проскальзывании;
- взаимодействия трех игроков «большая и малая восьмерка»;
- применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва;
- применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга

Командные действия:

- организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий;
- нападение «большой восьмеркой»;
- нападение с одним центровым, быстрый прорыв через центр поля;
- применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения и личного прессинга.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

- противодействие нападающим различного игрового амплуа;
- выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча.

Групповые действия:

- противодействие наведению и проскальзыванию;
- противодействие взаимодействию трех игроков;
- противодействие в численном меньшинстве;
- применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

Командные действия:

- организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки;
- чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на $\frac{3}{4}$ поля по условным сигналам).

Интегральная подготовка.

В интегральную подготовку входят:

- игры уменьшенным составом (4-4, 3-3, 2-2).
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
- чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых.
- чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.
- многократное выполнение технических приемов.
- учебные игры с заданиями, включающими программный материал.

Психологическая подготовка.

Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

- Соблюдать гигиену, врачебный контроль и самоконтроль.
- Соблюдать режим дня и придерживаться правил правильного питания.
- Отсутствие вредных привычек.
- Информирование и проведение бесед о негативных последствиях вредных привычек.
- Использование психолого-педагогических, гигиенических, медикобиологических и физиотерапевтических средств восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

- Владение судейской терминологией и жестами судей на площадке.
- Знать возможные схемы передвижений судей.
- Знать правила оформления и заполнения баскетбольного протокола.
- Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях в качестве судьи.
- Совершенствование навыков судейства в учебных и контрольных играх

- Владеть методикой проведения и подбора упражнений для разминки и заминки.
- Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (3 раза в год).

Учебно-тематический план УТ-2 (10 часов)

Таблица №18

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	30
2	ОФП	71
3	СФП	56
4	Техническая подготовка	96
5	Технико-тактическая подготовка	32
6	Интегральная подготовка	31
7	Психологическая подготовка	12
8	Медико-восстановительные мероприятия	16
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	50
10	Сдача нормативов	6
Количество часов за 40 недель подготовки		400
11	Учебно-тренировочные мероприятия	30
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	90
Общее количество часов за календарный год		520

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

3 года обучения (14 часов в неделю).

Основные задачи этапа:

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определенным амплуа игрока;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- развить специальные физические качества и способности, необходимые при совершенствовании техники и овладении тактикой игры в баскетбол;
- закрепить ранее изученные технико-тактические действия;
- изучить основы тактических групповых взаимодействий;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- сформировать игровой командный стиль;
- изучить основы тренерско-судейской практики;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- выполнить нормативные требования по году подготовки;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;

- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия). Поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты и гибкости.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- прыжки на разную высоту с отягощением;
- прыжки через препятствия.

Акробатические упражнения:

- кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями;
- повторный бег челночный бег;
- бег с препятствиями;
- прыжки с места, с разбега.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки по зрительному сигналу; из различных исходных положений; без мяча и с мячом; с изменением направлений и способов передвижения;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

Упражнения для развития специфической координации:

- выполнение изученных способов передвижений, владения мячом в усложненных условиях;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивании, прыгивании, набрызгивании;
- передачи мяча в двигающуюся цель.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения,
- использование упражнений в рамках высокой интенсивности.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;
- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

Техническая подготовка.

Техника нападения включает в себя:

1. техника перемещения:
 - повороты в движении. Комбинирование способов передвижения.
 - Комбинирование способов передвижения с изученными техническими приемами.
2. техника владения мячом:
 - совершенствование и сочетание ранее изученных способов ловли мяча при встречном и поступательном движении.
3. техника передачи мяча:
 - одной и двумя руками; от груди, от плеча; снизу, сверху и об пол при встречном и поступательном движении.
4. техника ведения мяча:
 - обыграть противника с изменением высоты отскока; с изменением скорости;
 - без зрительного контроля;
 - ведение мяча с не зависимым ритмом движения руки с мячом и ног;
 - обманные движения, смены ритма, (финты) на рывок, на бросок, на проход.

Техника защиты:

1. Техника передвижения:
 - сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.
2. Техника владения мячом:
 - постановка блок-шота;
 - ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита;
 - сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия игрока без мяча:

- определение более выгодного места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

Индивидуальные действия игрока с мячом:

- адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия:

- преимущество в нападении при переходе 3х2. Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Командные действия:

- движение в коридорах при переходе из защиты в нападение;

- нападение против смешанной системы защиты;
- применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых моментов при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и быстрое принятие решения.

Групповые действия:

- взаимодействия двух игроков при прохождении заслонов;
- взаимодействие двух игроков при сменах.

Командные действия:

- командные действия против быстрого прорыва.
- личная система защиты её принципы;
- система зонной защиты 2-3 и 2-1-2 и её принципы.

Интегральная подготовка.

В интегральную подготовку входят:

- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.
- чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых.
- чередование упражнений для развития качеств применительно к изучению технических приемов и выполнение этих приемов.
- многократное выполнение технических приемов.
- учебные игры с заданиями, включающими программный материал.
- контрольные игры. Игры уменьшенным составом (4-4, 3-3, 2-2).

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

- Соблюдать гигиену, врачебный контроль и самоконтроль.
- Соблюдать режим дня и придерживаться правил правильного питания.
- Отсутствие вредных привычек.
- Информирование и проведение бесед о негативных последствиях вредных привычек.
- Использование психолого-педагогических, гигиенических, медико-биологических и физиотерапевтических средств восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

- Владение судейской терминологией и жестами судей на площадке.
- Знать возможные схемы передвижений судей.

- Знать правила оформления и заполнения баскетбольного протокола.
- Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях в качестве судьи.
- Совершенствование навыков судейства в учебных и контрольных играх.
- Анализировать соревнования.
- Владеть методикой проведения и подбора упражнений для разминки и заминки.
- Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тематический план УТ-3 (12 часов)

Таблица №19

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	34
2	ОФП	58
3	СФП	58
4	Техническая подготовка	112
5	Технико-тактическая подготовка	66
6	Интегральная подготовка	44
7	Психологическая подготовка	14
8	Медико-восстановительные мероприятия	18
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	70
10	Сдача нормативов	6
Количество часов за 40 недель подготовки		480
11	Учебно-тренировочные мероприятия	36
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	108
Общее количество часов за календарный год		624

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

4 года обучения (14 часов в неделю)

Основные задачи этапа подготовки:

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определенным амплуа игрока;
- углубленное изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- изучить основы тактических групповых взаимодействий;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствования навыков выполнения технических приемов;
- сформировать игровой командный стиль;
- изучить основы тренерско-судейской практики;

Общая физическая подготовка.

На данном этапе общая физическая подготовка предусматривает сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног;
- прыжковые упражнения.

Акробатические упражнения:

- кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями;
- прыжки с места, с разбега.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка.

Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки по зрительному сигналу; из различных исходных положений; без мяча и с мячом; с изменением направлений и способов передвижения (занимающиеся передвигаются по одному, в парах, тройках от лицевой до лицевой линии);

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

Упражнения для воспитания специфической координации:

- выполнение изученных способов передвижений, владения мячом в усложненных условиях;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивании, спрыгивании, запрыгивании;
- передачи мяча на точность и правильность по отношению к выполнению задания.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- выполнить нормативные требования по году подготовки;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.
- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;
- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении);
- игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Техника передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защиты в условиях, приближенных к игровым;
- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способы передвижения.

2. Техника передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов;
- передача мяча назад в движении;
- передача крюком;
- передача мяча из-за спины в пол в движении;
- чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

3. Броски мяча:

- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;
- бросок мяча в движении с поворотом кругом;
- добивание мяча без отскока от щита и в одно касание;
- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;
- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

4. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов;
- ведение с резким изменением направления движения в усложненных условиях;
- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;
- чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;

- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Техника защиты:

1. Техника перемещения:
- сочетание способов перемещения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

2. Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;
- накрывание мяча при броске в корзину;
- перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения включает:

Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде;
- действия с мячом: применение изученных способов ловли, передачи и ведения мяча в зависимости от расположения и действий защитника; выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном в системе быстрого прорыва.

Командные действия:

- позиционное нападение с применением заслонов;
- быстрый прорыв с длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии;
- нападение против зонной системы защиты: 1-2-2, 2-1-2 и 1-3-1;
- нападение против смешанной системы защиты;
- нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем в нападении;
- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – "наведению на двух";
- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при заверении);
- групповые взаимодействия в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- применение зонной системы защиты 1-2-2, 2-1-2 и 1-3-1;
- применение смешанной системы защиты.

Интегральная подготовка.

В интегральную подготовку входят:

- многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств;
- чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике;
- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения);
- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов;
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий;
- переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты, в различных сочетаниях (в объеме программы);
- переключение при выполнении тактических действий индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных;
- учебные игры для реализации системы заданий, включающих основной программный материал по технической и тактической подготовке;
- игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х3 и т.д.);
- игры полным составом с командами своего возраста (или старшей);
- контрольные игры проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям;
- календарные игры для содействия решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях;
- преемственность заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Негативные последствия вредных привычек. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Анализ соревнований среди школьников. Владение судейской терминологией и жестами судей на площадке.

Выполнение обязанностей арбитра и секретаря на школьных и городских соревнованиях.

Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Методика проведения и подбора упражнений для разминки. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тематический план УТ-4 (14 часов)

Таблица №20

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	42
2	ОФП	69
3	СФП	62
4	Техническая подготовка	130
5	Технико-тактическая подготовка	82
6	Интегральная подготовка	58
7	Психологическая подготовка	14
8	Медико-восстановительные мероприятия	22
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	75
10	Сдача нормативов	6
Количество часов за 40 недель подготовки		560
11	Учебно-тренировочные мероприятия	36
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	108
Общее количество часов за календарный год		704

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 лет обучения (16 часов в неделю)

Основные задачи этапа подготовки:

- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определенным амплуа игрока;
- углубленное изучение тактических взаимодействий индивидуальных, групповых, командных;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- индивидуальная работа по овладению техники и совершенствованию навыков выполнения технических приемов;
- продолжить развивать координационные и скоростно-силовые способности;
- продолжить развитие практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол;
- выполнить нормативные требования по году подготовки;
- способствовать воспитанию волевых качеств, коммуникативности;
- продолжить формирование культуры здорового образа жизни.

Общая физическая подготовка.

На данном этапе приоритетным является сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног.

Координационные упражнения:

- кувырки, перекаты, перевороты, перекаты с чередованием технических приемов.

Легкоатлетические упражнения:

- бег, бег с ускорениями, повторный бег челночный бег, бег с препятствиями;
- прыжки с места, с разбега.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

- бег, разновидности бега;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- упражнения 1 и 2 года обучения с повышенной интенсивностью.

Упражнения для воспитания специфической координации:

- выполнение изученных способов передвижений;
- владения мячом в усложненных условиях;
- комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивании, прыгивании, запрыгивании;
- передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча:

- повторение ранее изученных упражнений, но с большей нагрузкой и высокой интенсивностью;
- упражнения с амортизаторами, набивными мячами.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности;
- многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут на фоне утомляемости.

Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и взрывной силы.

Техническая подготовка.

Техника нападения:

1. Техника передвижения:

- сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защиты в условиях, приближенных к игровым;

- прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способы передвижения.

2. Техника передачи мяча:

- передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов;

- передача мяча назад в движении;

- передача крюком;

- передача мяча из-за спины в пол в движении;

- чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

3. Броски мяча:

- бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево;

- бросок мяча в движении с поворотом кругом;

- добивание мяча без отскока от щита и в одно касание;

- броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям;

- сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

4. Техника ведения мяча:

- ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов;

- ведение с резким изменением направления движения в усложненных условиях;

- проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников;

- чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях;

- сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Техника защиты:

Техника передвижения:

- сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите в игровых ситуациях.

Техника владения мячом:

- выбивание мяча при броске в движении;

- накрывание мяча при броске в корзину;

- перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия:

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде;
- действия с мячом:
- применение изученных способов ловли, передачи и ведения мяча в зависимости от расположения и действий защитника;
- выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

Групповые действия:

- взаимодействие двух игроков с заслоном в системе быстрого прорыва.

Командные действия:

- позиционное нападение с применением заслонов;
- быстрый прорыв с длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии;
- нападение против зонной системы защиты: 1-2-2, 2-1-2 и 1-3-1;
- нападение против смешанной системы защиты;
- нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия:

- выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем в нападении;
- выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

Групповые действия:

- противодействие взаимодействию трех игроков – "наведению на двух";
- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при заверении);
- групповые взаимодействия в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- применение зонной системы защиты 1-2-2, 2-1-2 и 1-3-1;
- применение смешанной системы защиты.

Интегральная подготовка.

В интегральную подготовку входят:

- многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств.
- чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.

- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты, а различных сочетаниях (в объеме программы).
- переключение при выполнении тактических действий индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных
 - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
- учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х3 и т.д.) Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Негативные последствия вредных привычек. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Анализ соревнований среди школьников. Судейская терминология и жестов судей на площадке. Выполнение обязанностей арбитра и секретаря на школьных и городских соревнованиях. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Методика проведения и подбора упражнений для разминки. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тематический план УТ-5 (14 часов)

Таблица №21

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	35
2	ОФП	65
3	СФП	63
4	Техническая подготовка	125
5	Технико-тактическая подготовка	82
6	Интегральная подготовка	63
7	Психологическая подготовка	14
8	Медико-восстановительные мероприятия	22
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	75
10	Сдача нормативов	6
Количество часов за 40 недель подготовки		560
11	Учебно-тренировочные мероприятия	36
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	108
Общее количество часов за календарный год		704

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. (от 16 – 20 часов)

Основные задачи этапа подготовки:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование технических приемов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных схемах;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение квалификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Общefизическая подготовка.

Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростной выносливости. Совершенствование силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, взрывной силы.

Специальная физическая подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются жонглирование, вращения. Особое внимание уделяется совершенствованию скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает больше значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и взрывной силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Техническая подготовка

Техника нападения

Техника перемещения.

Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенным к игровым.

Техника владения мячом.

Передача мяча назад на месте и в движении. Передача мяча в сторону движения. Передача мяча с поворотом на 180 градусов в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведения мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях, смена ритма, финты, а также комбинации переводов в усложненной форме в зависимости от амплуа игрока.

Бросок мяча в прыжке с поворотом на лево и направо. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча после подбора. Выполнение бросков мяча из различных точек, разно удалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

Техника перемещения. Сочетание способов перемещения с выполнением технических приемов игры в защите. Перемещение защитника против быстрого нападающего, выполняющий конкретные функции в команде. Перемещение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска спиной, лицом, боком к щиту.

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске, на ведении и при передаче. Техника отсечения и подбор как на своем щите, так и на чужом. Игры, способствующие улучшению борьбы на щите за отсочившийся мяч.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

- действия без мяча: выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде;
- действия с мячом:
- применение изученных способов ловли, передачи и ведения мяча в зависимости от расположения и действий защитника;
- выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.
- действия без мяча.

Групповые действия.

Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной защиты, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия.

- атака быстрым прорывом по заданным коридорам;
- нападение против смешанной систем защиты;
- применение комбинаций против изученных систем нападения.

Техника защиты.

Индивидуальные действия

- выбор выгодной позиции против игроков различных игровых функций при действиях в разных системах игры нападения.

Групповые действия.

- противодействие взаимодействию трех игроков – "наведению на двух";
- групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при заверении);
- взаимодействия в рамках смешанной системы защиты;
- групповые взаимодействия в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций.

Командные действия:

- организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва;
- смешанная система защиты;
- противодействие применению комбинаций.

Интегральная подготовка

В интегральную подготовку входят:

- чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.
- упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.
- развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов.
- упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
- переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты, а различных сочетаниях (в объеме программы).
- многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств.
- переключение при выполнении тактических действий индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных
 - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.
- учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х3 и т.д.) Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

- календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в учебных и контрольных играх в установке на игру.

Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям. Использование установки на игру для настроения, проявить максимальное стремление к победе, а также для проявления морально-волевых способностей.

Медико-восстановительные мероприятия.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня, питание. Негативные последствия вредных привычек. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.

Анализ соревнований среди школьников. Владение судейской терминологией и жестами судей на площадке. Выполнение обязанностей арбитра и секретаря на школьных и городских соревнованиях. Участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях. Практика судейства учебных и контрольных игр. Применение методик проведения и подбора упражнений для разминки. Самостоятельное проведение разминки, заминки (под контролем тренера).

Сдача нормативов.

Контрольные упражнения для определения уровня подготовленности занимающихся (2 раза в год).

Учебно-тематический ССМ – ВСМ (16 - 20 часов)

Таблица №22

№	направление	часов
1	Теоретическая подготовка	60
2	ОФП	90
3	СФП	75
4	Техническая подготовка	135
5	Технико-тактическая подготовка	122
6	Интегральная подготовка	112
7	Психологическая подготовка	40
8	Медико-восстановительные мероприятия	30
9	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	100
10	Сдача нормативов	8
Количество часов за 40 недель подготовки		772
11	Учебно-тренировочные мероприятия	36
12	Самостоятельная индивидуальная подготовка	108
Общее количество часов за календарный год		916

5. Материально-техническое и кадровое обеспечение.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» основаны на особенностях данного вида спорта. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам относятся:

- для зачисления на этапы спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по избранному виду спорта «баскетбол» и участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских соревнований.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочного процесса, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающегося осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.
- переход от этапа к этапу осуществляется только при наличии сдачи нормативов соответствующего возраста, а также присвоение спортивных разрядов.

Требование к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку и выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020г. №61238.
- обеспечение спортивным инвентарем, перечень указан в таблице № 23
- обеспечение спортивной экипировкой, таблица № 24

- обеспечение спортивной экипировкой тренерско-педагогического состава, таблица № 25
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское оборудование обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №23

№	Наименование	Единица	Количество
1	Барьер легкоатлетический	штук	20
2	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3	Доска тактическая	штук	4
4	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Мяч теннисный	штук	10
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойки для обводки	штук	20
17	Утяжелители для ног	комплект	15
18	Утяжелители для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1.	Мяч баскетбольный	штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №25

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1.	Гольфы	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетически	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	е		ося								
6.	Майка	штук	На обучающег ося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	На обучающег ося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	На обучающег ося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	На обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	На обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава	комплект	На обучающег ося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	На обучающег ося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	На обучающег ося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	На обучающег ося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные	штук	На обучающег ося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На обучающег ося	-	-	1	1	2	1	3	1

Спортивная экипировка для тренерско-педагогического состава

Таблица №26

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации
	Костюм спортивный парадный	комплект	На тренера-преподавателя	1	2
	Костюм спортивный тренировочный	комплект	На тренера-преподавателя	1	2
	Кроссовки	штук	На тренера-преподавателя	1	2
	Футболка	штук	На тренера-преподавателя	1	1
	Футболка поло	штук	На тренера-преподавателя	1	1

	Шорты спортивные	штук	На тренера-преподавателя	1	1
--	------------------	------	--------------------------	---	---

Требования к кадровому составу организации

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

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

6. Информационно-методическое обеспечение

1. Приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022г. № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;
2. Приказом Минспорта России от 21 декабря 2022г. №1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»»;
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ;
4. - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку и выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
5. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н;
6. Единая всероссийская спортивная квалификация;
7. Правила вида спорта «баскетбол»;
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи».
- 10 Устав организации;
11. Методические рекомендации «Алгоритм составление дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».
12. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
13. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
14. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
15. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
16. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
- 17.Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67.
- 18.Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана.

19. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76.
20. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008. 11. Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004.
21. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
22. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
23. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
24. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
25. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
26. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
27. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975. 23. Гогонов Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Академия, 2000.
28. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
29. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
31. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/>)