

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа Спортивная школа
(МБУДО ШГО СШ)

Принято
педагогическим советом
протокол № 1
от 17.01.2023 г.

Утверждаю
Директор МБУДО ШГО СШ
С.С. Волков
приказ № 19/1-О от 26.01.2023



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «баскетбол»**

по этапам спортивной подготовки НП, УТЭ

Срок реализации программы: 8 лет

п. Шаля

Программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (дисциплины - баскетбол, мини-баскетбол, баскетбол 3х3) 2023г. - 109 с.

Составитель: тренер-преподаватель Гилев В.В., тренер-преподаватель Семышев В.С.

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «баскетбол», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в МБУДО ШГО СШ п. Шаля.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Комплекс основных характеристик	7
2.2.	Специфика организации учебно-тренировочного процесса	7
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.7.	Календарный план воспитательной работы	14
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.9.	Планирование инструкторской и судейской практики	17
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3.	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки	24
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	24
3.3.	Виды контроля ОФП и СФП, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля	25
3.4.	Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения	26
3.5.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	27
4.	Рабочая программа вида спорта «баскетбол».	35
5	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу, году спортивной подготовки	36
5.1.	Теоретическая подготовка	36
5.2.	Общая физическая подготовка	38
5.3.	Специальная физическая подготовка	41
5.4.	Техническая подготовка	47
5.5.	Тактическая подготовка	56
5.6.	Интегральная подготовка	72
5.7.	Инструкторская и судейская практика	73
5.8.	Применение восстановительных средств	74
5.9.	Медико-биологические обследования	80
5.10.	Психологическая подготовка	83
5.11.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	86
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	88
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	89
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы	89
7.2.	Кадровые условия реализации Программы	92
7.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	93
	Приложение № 1 (Антидопинговые мероприятия)	97

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: баскетбол, мини-баскетбол, баскетбол 3х3 с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1006, зарегистрированным Минюстом России 19.12.2022г., регистрационный № 71656 (далее – ФССП).

Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» самостоятельно в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 21.12.2022г. № 1312.

Вид спорта «баскетбол» (код вида 014 000 2 6 1 1 Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица № 1

№ п/п	Название спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Баскетбол	014 001 6 1 1 Я
2.	Мини-баскетбол	014 003 8 1 1 Н
3.	Баскетбол 3х3	014 002 6 1 1 Я

Характеристика вида спорта «баскетбол».

Баскетбол (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом.

Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. Входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года. В Европе проводятся международные клубные соревнования: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Популярность и привлекательность баскетбола связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены).

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля — 28×15 м.

Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде владению мячом и броску его в свою корзину. Игра официально начинается спорным броском в центральном

круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в Национальной баскетбольной ассоциации) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

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

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

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

- 1 очко — штрафной бросок.
- 2 очка — бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии).
- 3 очка — бросок из-за трёхочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).

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

Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока. Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходимо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партнеров и местонахождение мяча.

Постоянное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности способствует воспитанию координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры способствует воспитанию высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика баскетбола предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого баскетболиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях баскетбола как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, баскетбол как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для спортивной подготовки детей, их физического воспитания и развития, и как следствие – подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование чувства патриотизма и гражданственности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Комплекс основных характеристик.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представляет комплекс, основных характеристик учебно-тренировочного процесса в который входят:

- наименование этапов спортивной подготовки;
- сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц в группах на этапах, проходящих спортивную подготовку;
- объем дополнительной образовательной программы с учётом этапов спортивной подготовки;
- виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;
- календарный план воспитательной работы;
- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- систему контроля, содержащую требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки;
- рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), которая состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

2.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Многолетний учебно-тренировочный процесс по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки состоит из следующих этапов:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Процесс подготовки спортсменов включает следующие организационные формы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практики.

Приём поступающих и переводы обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки осуществляется на основании: возраста; медицинского допуска; результатов индивидуального отбора и результатов контрольно-переводных нормативов в которые входит тестирование физических данных и выполнение требований по видам спортивной подготовки.

Индивидуальный отбор и приём контрольно-переводных нормативов в Спортивной школе проводится по графику, в котором указывается дата проведения, место проведения, и перечень испытаний. Как правило отбор проводится с середины августа по сентябрь месяц.

По результатам отбора формируются учебно-тренировочные группы.

Сроки обучения по программе при выполнении всех требований неограничен. По желанию или направлению (ходатайству) обучающийся в праве перейти (перевестись) в другую организацию в области физической культуры и спорта.

Общий годовой объём работы спортивной подготовки состоит из 52 недель из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий по индивидуальным планам в период активного отдыха.

На протяжении учебного года кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся принимают участие в спортивных мероприятиях, проходят промежуточное тестирование, медицинское обследование, медико-восстановительные мероприятия, участвуют в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) и в летних спортивных лагерях.

По окончании каждого учебно-тренировочного года Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию, которая включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также, результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошед-

ших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	11	12	24
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»				
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8	16

(приложение № 1 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1006)

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

(приложение № 2 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1006)

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс состоит из следующих видов подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

В целях обучения и отработки практических навыков занятия могут проводиться по подгруппам, с одним или несколькими занимающимися.

В процессе реализации программы в зависимости от целей и задач и этапа обучения используются такие формы обучения как:

- самостоятельные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская практика;
- судейская практика.

В программе предусмотрено выполнение следующих мероприятий:

- учебно-тренировочные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- выполнение нормативов ГТО.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

№ п/п	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 и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14		
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14		
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-		
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		

(приложение № 3 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 15.11.2022г № 989)

2.5.3. Объем соревновательной деятельности.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой

спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Требования к участию, в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Различают:

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

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое 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 определенном этапе многолетней спортивной подготовки;

- главные соревнования, в которых спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап		

			спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3		
Отборочные	-	-	1	1		
Основные	-	-	3	3		
Игры	10	10	30	40		
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10		
Отборочные	-	-	1	1		
Основные	-	-	3	3		
Игры	-	-	20	20		

(приложение № 4 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1006)

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят такие виды подготовки как: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Таблица для составления годового учебно-тренировочного плана*

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5 – 6	6 – 8	8 – 14	12 – 18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3		
		Соотношение объемов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в % *					
1.	Общая физическая подготовка %	18-20	16-18	14-16	12-14		
2.	Специальная физическая подготовка %	12-14	14-16	16-18	16-18		
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	5-10	7-12		
4.	Техническая подготовка %	30-32	28-30	24-26	20-22		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	14-18	14-18	16-18	20-24		
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-3	1-4		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4		
8.	Интегральная подготовка %	8-10	10-12	16-18	16-20		

* (приложение № 5 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1006)

2.7. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по

ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школы).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также обязательное ежегодное прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА.

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие.
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.

2.9. Планирование инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

На тренировочном этапе обучающемуся необходимо самостоятельно вести дневник, где он учитывает результаты учебно-тренировочных занятий, выполнение различных заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

План инструкторско-судейской практики

Таблица № 9

Содержание работы	Этапы		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	
		Свыше года	До 3 лет
1. Правила вида спорта	+	+	
2. Теоретические основы судейства	+	+	
3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки			+
4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.			+
5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.			+
6. Участие в подготовке и проведению соревнований.			+
7. Участие в судействе соревнований в качестве стажёра или судьи.			+

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

На начальный этап обучающиеся допускаются только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

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

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- 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 выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью обучающимся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия (таблица № 10).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 10

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики волейбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбаланси-	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме

		рованное питание	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38— 43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной трениров-

			ки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного обучающегося.

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

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

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

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарногигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

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

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

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способ-

ствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

В практике спорта принято выделять несколько видов контроля: входящий, межэтапный, годовой, текущий, оперативный и самоконтроль. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

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

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Входящий контроль позволяет оценить состояние спортсменов на начало учебно-тренировочного года спортивной подготовки, по результатам которого формируются составы групп и по необходимости вносятся изменения в планировании учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Годовой контроль позволяет оценить состояние спортсмена по завершению каждого года подготовки и проводится по окончании соответствующего года. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий год или остаётся на том же году спортивной подготовки.

Межэтапный контроль, позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта, в течение ряда лет, и проводится по окончании соответствующего этапа. По результатам тестов спортсмен переводится на следующий этап спортивной подготовки.

Самоконтроль – это регулярное использование им ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями. Спортсмен самостоятельно контролирует учебно-тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль имеет большое воспитательное и педагогическое значение, приучая спортсмена к активному наблюдению и оценке своего состояния, к анализу используемой методики тренировки.

Самоконтроль служит важным дополнением к врачебному контролю, но, ни в коем случае не может его заменить. Данные самоконтроля могут оказать большую помощь тренеру-преподавателю в регулировании учебно-тренировочной нагрузки, а врачу – правильной оценке выявленного изменения, в состоянии здоровья спортсмена и его физическом развитии.

Существенным, является ведение дневника самоконтроля, представляющего собой часть дневника тренировок, который обязан вести каждый спортсмен. Врач и тренер-преподаватель, просматривая этот дневник, смогут увидеть

зависимость изменений в состоянии здоровья спортсмена от содержания и характера тренировки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

3.4. Конкретизация критериев для зачисления и перевода обучающихся на следующий год, этап обучения.

Таблица № 11

Этап начальной подготовки	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической специальной физической подготовки. Таблица № 12.
Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки). Таблица № 12. 3. Получить зачёт по теоретической, технической подготовке. Таблица 16.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
Зачисление на этап	1. Достижения возраста. Таблица № 2. 2. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 3. Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки. Техническое мастерство. Таблица № 13. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица № 13.

Перевод по годам подготовки	1. Медицинский допуск к занятиям по виду спорта. 2. Выполнение контрольных нормативов (положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки и спортивных результатов). Таблица 13. 3. Получить зачёт по теоретической, технической подготовке. Таблица № 16. 4. Выполнение спортивных разрядов. Таблица 13.
-----------------------------	---

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»*

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

* (приложение № 6 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1006)

3.5.2. 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 № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30

2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех 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»	

* (приложение № 7 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г №1006).

3.5.5. Контрольно-переводные нормативы теоретической, технической и тактической подготовки.

Таблица 16

Теоретическая подготовка			
Этап начальной подготовки			
№ п/п	Название темы	1 год	2 год
1.	История возникновения вида спорта и его развитие: - зарождение и развитие вида спорта; - автобиографии выдающихся спортсменов; - чемпионы и призеры Олимпийских игр.	+	
2.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека: - понятие о физической культуре и спорте; - формы физической культуры; - физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.	+	
3.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: - гигиена и санитария, уход за телом, полостью рта и зубами; - гигиенические требования к одежде и обуви; - соблюдение гигиены на спортивных объектах.	+	
4.	Закаливание организма: - основные правила закаливания; - закаливание воздухом, водой, солнцем; - закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	+	
5.	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: - самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом; - дневник самоконтроля, его формы и содержание; - понятие о травматизме.		+
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта:		+

	- технические элементы вида спорта и техника их выполнения.		
7.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: - классификация спортивных соревнований; - команды (жесты) спортивных судей; - положение о спортивном соревновании; - организационная работа по подготовке спортивных соревнований; - состав и обязанности спортивных судейских бригад; - обязанности и права участников спортивных соревнований; - система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.		+
8.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в жизнедеятельности; - рациональное, сбалансированное питание.	+	
9.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: - правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	+	

Учебно-тренировочный этап

№ п/п	Название темы	1 год	2 год	3 год	Свыше 3 лет
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств: - физическая культура и спорт как социальные феномены; - спорт – явление культурной жизни; - роль физической культуры в формировании личностных качеств человека; - воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.		+		+
2.	История возникновения олимпийского движения: - зарождение олимпийского движения; - возрождение олимпийской идеи; - международный Олимпийский комитет (МОК).			+	
3.	Режим дня и питание обучающихся: - расписание учебно-тренировочного и учебного процесса; - роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям; - рациональное, сбалансированное питание.	+			
4.	Физиологические основы физической культуры: - спортивная физиология; - классификация различных видов мышечной деятельности; - физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности; - физиологические механизмы развития двигательных навыков.		+		
5.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося: - структура и содержание Дневника обучающегося; - классификация и типы спортивных соревнований.	+			

6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта: - спортивная техника и тактика; - двигательные представления; - методика обучения, метод использования слова; - значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.					+
7.	Психологическая подготовка: - характеристика психологической подготовки; - общая психологическая подготовка; - базовые волевые качества личности; - системные волевые качества личности.					+
8.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта: - классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение; - подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.				+	
9.	Правила вида спорта: - деление участников по возрасту и полу; - права и обязанности участников спортивных соревнований; - правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.					+
10.	Антидопинг: - получить зачёт или сертификат онлайн обучения.	+	+	+		+

Технико-тактическая подготовка

№ п.п.	Содержание требований	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
					до 3- лет		более 3-х лет				
		1	2	3	1	2	3	4	5	все годы	все годы

Техническая подготовка

Элементы техники нападения

1.	стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;	+	+	+							
2.	остановка двумя шагами;	+	+	+							
3.	повороты на месте и в движении;	+	+	+							
4.	держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;	+	+	+							
5.	ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);	+	+	+							
6.	остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;		+	+							
7.	ловля и передачи мяча в движении;	+	+	+	+	+					
8.	дистанционные броски с места;	+	+	+	+	+	+	+	+		
9.	бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;				+	+	+	+	+		
10.	бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;				+	+	+	+	+		

11.	ведение мяча на месте	+	+								
12.	ведение мяча с высоким отскоком	+	+								
13.	ведение мяча с низким отскоком		+								
14.	ведение мяча со зрительным контролем		+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	ведение мяча без зрительного контроля	+	+								
16.	ведение мяча на месте	+	+	+							
17.	ведение мяча по прямой		+								
18.	ведение мяча по дугам		+	+							
19.	ведение мяча по кругам		+	+	+	+	+	+	+		
20.	ведение мяча зигзагом	+	+								
21.	Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+
28.	Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
32.	остановка двумя шагами после ведения мяча;		+	+	+	+					
33.	бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);			+	+	+					
34.	остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);	+	+	+	+	+	+				
35.	бросок в прыжке;				+	+	+				
36.	разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;				+	+	+				
37.	разновидности броска в прыжке;						+	+	+	+	+
38.	финты (обманные движения) без мяча и с мячом;		+	+	+	+	+	+	+	+	+
39.	игровые действия (сочетания приемов).				+	+	+	+	+	+	+
Элементы техники защиты											
40.	Стойка	+	+	+							
41.	Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка).	+	+	+							

42.	Стойка с выставленной вперед ногой.	+	+	+								
43.	Закрытая стойка.			+	+	+						
44.	Бег спиной вперед		+	+	+							
45.	Рывки				+	+						
46.	Остановки и повороты			+	+	+						
47.	Прыжки толчком одной или двумя ногами				+	+						
48.	Приставные шаги		+	+	+	+						
49.	Скрестный шаг-скачок				+	+	+	+				
50.	Вырывание мяча.			+	+	+						
51.	Выбивание мяча из рук соперника;				+	+	+					
52.	Выбивание мяча при ведении мяча.				+	+	+	+	+			
53.	Перехват мяча при передаче				+	+	+	+	+			
54.	Перехват мяча при ведении						+	+	+			
Тактическая подготовка												
Тактика нападения.												
Индивидуальные действия в нападении.												
1.	Действия игрока без мяча в борьбе с защитником: - рывок; - изменение темпа движения; - изменение направления.		+	+	+	+						
2.	Действия игрока с мячом в борьбе с защитником: - «нырок»; - поворот; - поворот при броске в корзину; - поворот при ведении мяча.				+	+	+					
3.	Применение передач: - продольные; - диагональные; - поперечные; - финты; - скрытые передачи с отскоком; - навесные передачи;				+	+	+					
4.	Применение ведения: - выводящий дриблинг; - атакующий дриблинг; - «вышагивание»; - «скрестный шаг» и повороты.							+	+			
5.	Применение бросков в корзину: - со средних дистанций; - с дальних дистанций.								+	+		
6.	Применение сочетаний приемов: выход с получением мяча – передача на бросок мяча;			+	+							
	выход с получением мяча – бросок мяча;			+	+							
	проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;			+	+							
	проход с ведением мяча – бросок мяча;			+	+							
	выход с получением мяча – проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;			+	+							
	выход с получением мяча – проход с ведением мяча – бросок мяча;			+	+							

	передача мяча – выход с получением мяча – бросок мяча;												
	передача мяча – выход с получением мяча – проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;				+	+							
	передача мяча – выход с получением мяча – проход с ведением мяча – бросок мяча;					+	+	+					
	проход с ведением мяча – передача мяча – выход с получением мяча – бросок мяча					+	+	+					
7.	Отвлекающие действия при атаке кор-зины: - имитация броска; - уход ложным шагом; - отвлекающие действия для ухода при ведении мяча; - изменение темпа продвижения и высоты отскока мяча.						+	+	+	+			
Коллективные действия в нападении													
Групповые действия:													
8.	<u>Заслоны:</u> - внешние; - внутренний.					+	+	+	+				
9.	Действия двух нападающих против одного защитника. Действия трех нападающих против двух защитников.			+	+	+							
10.	Действия двух нападающих против двух защитников. Действия трех нападающих против трёх защитников.						+	+	+				
11.	<u>Комбинации:</u> - комбинации в начале игры с центра и при спорном броске; - комбинации при введении мяча в игру из-за лицевой линии; - комбинации после введения мяча в игру с боковых линий; - комбинации при штрафном броске.			+	+	+	+						
Командные действия в нападении.													
12.	Системы позиционного нападения: - система нападения «центром»; - система нападения «двумя центрами»; - система нападения «непрерывным заслоном»; - система свободного нападения; - быстрое нападение.							+	+	+	+	+	+
Индивидуальные действия в защите.													
13.	Индивидуальные действия в защите против нападающего без мяча.		+	+	+	+							
14.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча, находящемуся в позициях первого-второго номера.		+	+	+	+							
15.	Выбор места при игре в защите против нападающего без мяча в позиции третьего номера (в углу площадки).		+	+	+	+							

16.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в позиции пятого номера (на линии штрафного броска; внизу зоны штрафного броска).		+	+	+	+					
17.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча, входящего в зону штрафного броска.			+	+	+					
18.	Переход к опеке нападающего с мячом.			+	+	+					
19.	Индивидуальные действия в защите против нападающего с мячом.			+	+	+					
20.	Выбор места и способов противодействия нападающему с мячом в позиции первого - второго номеров.				+	+	+	+	+		
21.	Выбор места и способов противодействия нападающему с мячом в позиции третьего номера.				+	+	+	+	+		
22.	Выбор места и способов противодействия нападающему с мячом в позиции четвертого – пятого номеров.				+	+	+	+	+		
23.	Выбор места и способа противодействия нападающему с мячом, потерявшему право на ведение мяча.				+	+	+	+	+		
24.	Переход к опеке нападающего без мяча.					+	+	+	+	+	+
25.	Действия защитника в численном меньшинстве.						+	+	+	+	+
Групповые взаимодействия в защите.											
26.	Подстраховка защитника, противодействующего нападающему с мячом.				+	+	+	+	+	+	+
27.	Проскальзывание и переключение при противодействии заслонам.						+	+	+	+	+
28.	Групповой отбор мяча в защите.					+	+	+	+	+	+
Командные взаимодействия игры в защите.											
29.	<u>Концентрированная защита.</u> Личная система защиты						+	+	+	+	+
30.	Зонная система защиты						+	+	+	+	+
31.	<u>Распределенная защита.</u> Личный прессинг								+	+	+
32.	Зонный прессинг								+	+	+
33.	<u>Смешанные системы защиты.</u>								+	+	+
Интегральная подготовка											
1.	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.		+	+	+	+	+				
2.	Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.			+	+	+	+				
3.	Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх.			+	+	+	+				
4.	Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных				+	+	+				

	сочетаниях.										
5.	Выполнение заданий в учебной игре с учетом игровых функций баскетболиста.				+	+	+	+	+		
6.	Переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки.						+	+	+	+	+
7.	Применение изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.				+	+	+	+	+		
8.	Выполнение установки на календарную игру.						+	+	+	+	+

4. Рабочая программа вида спорта «баскетбол»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый год этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Спортивной школы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа утверждается директором Спортивной школы.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Спортивной школы;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка: Цели и задачи на учебно-тренировочный год, предполагаемые результаты по окончании годового цикла.
3. Годовое планирование учебно-тренировочного процесса:
 - 3.1. Календарный учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.2. План спортивных мероприятий;

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

5.1. Теоретическая подготовка

Учебно-тематический план*

Таблица №17

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Инструктаж по технике безопасности.	≈13/20	Сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятиях, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Антидопинговые правила	≈ 13/20	июль	Как появился допинг. Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей. Как повысить результаты без допинга. Что еще помогает успехам в спорте. Честный спорт как результат договоренности.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Инструктаж по технике безопасности.	≈ 13/20	сентябрь, февраль	Инструктаж. Поведение на улице во время движения к месту проведения занятий. Техника безопасности: в спортивных помещениях, в природной среде (в лесу, около водоёмах, обрывов, на высоте), при проведении практических занятий, на соревнованиях, в транспорте. Правила дорожного движения (ПДД). При работе электрическими устройствами и оборудованием. Правила обращения с огнём.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, само-анализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	март	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	Июнь-июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Антидопинг	≈ 14/20	Август	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.

5.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность спортсмена, эффективность его подготовки в целом.

Задачи общей физической подготовки:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание осанки;
- развитие основных двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость);
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах и т. д.);
- укрепление основных звеньев опорно-двигательных групп мышц, несущих главную нагрузку в баскетболе при выполнении специальных заданий в игре.

Средства, которые используются для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на две большие группы:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) занятия другими видами спорта и подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения включают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, а также плавание, передвижение на лыжах, упражнения для укрепления связок голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т. д., для воспитания осанки, а также упражнения, компенсирующие относительно одностороннее воздействие упражнений по технике, тактике и двусторонней игры.

Занятия другими видами спорта и разнообразные подвижные игры дадут должный эффект, если баскетболистами будут изучаться техника и тактика этих видов.

При выборе средств и методов физической подготовки важно учитывать возрастные особенности юных баскетболистов.

Средства ОФП для всех этапов:

Общеразвивающие упражнения.

- строевые упражнения, передвижения обычным шагом, на носках, на пятках и т.д.;
- бег и ходьба с изменением направления движения;
- упражнения для рук и плечевого пояса: различные движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибания, разгибания, круговые движения, маховые движения, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы, наклоны туловища вперед (назад, в стороны), круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- различные упражнения с сопротивлением партнера;
- общеразвивающие упражнения с предметами: со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами.

Упражнения для увеличения мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимания лёжа, приседания, наклоны, повороты и т.п.);
- упражнения на преодоление веса тела;
- прыжковые упражнения с продвижением.

Упражнения для развития способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лёжа, приседание с весом и т.п.) - однократно с интенсивностью 80-95% от максимальной, 2-3 подхода, интервал отдыха 2-5 мин, 2 раза в неделю;
- то же с интенсивностью 75-80%, 2-4 раза в 2-4 подхода, отдых 2-5 мин, 2 раза в неделю;
- Изометрические (статические) упражнения (6-8 сек., 2-4 подхода, 1-2 мин отдыха, 2 раза в неделю);
- прыжковые упражнения;
- метания снарядов весом 1-5 кг. (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.);
- упражнения и игровые задания, связанные с единоборством, с приложением силы, с преодолением препятствий.

Упражнения для повышения быстроты движений:

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой;
- легкоатлетические упражнения: бег на 20-50 м. с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением с препятствий, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание диска (гранаты), толкание ядра (гири);
- спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол на уменьшенном поле).

Упражнения для развития общей выносливости:

- бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, бег на коньках в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд/мин. (от 10 мин до нескольких часов);
- комплексы общеразвивающих подготовительных упражнений с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них;
- соревновательные упражнения, выполняемые с малой и средней интенсивностью (в разминке, на вечерней прогулке);
- плавание 30-60 мин. (для активного отдыха).

Упражнения для развития гибкости:

- упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения для улучшения координации движений и ловкости:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки и др.);
- упражнения на подкидной доске и на батуте;

- упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъёмы и т.д.);
- горнолыжные упражнения (в свободное время);
- прыжки в воду (в свободное время).

5.3. Специальная физическая подготовка.

СФП направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, применительно к требованиям вида спорта баскетбол (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости), развитие специальной ловкости, необходимой для овладения техникой игры, развитие качеств, обуславливающих успех тактических действий баскетболиста (скорость перемещения, «прыгучесть» и т. д.).

В СФП можно выделить *этап построения специального фундамента*, точно соответствующего требованиям вида спорта и обеспечивающего условия для эффективного выполнения следующего *этапа - основного* и всего дальнейшего тренировочного процесса.

Задачи построения специального фундамента: укрепление организма соответственно особенностям вида спорта, развитие в этом направлении органов и систем, налаживание совершенной координации и функциональной деятельности организма спортсмена, закрепление и экономизация техники движений, совершенствование других компонентов подготовленности, соответственно желаемой модели.

В процессе построения специального фундамента можно параллельно решать ряд задач: совершенствовать технику, поддерживать быстроту и частоту движений на имеющемся уровне или даже повышать её, улучшать подвижность в суставах, увеличивать силу мышц, воспитывать волевые качества и т.д.

На этапе основной физической подготовки необходимо поднять в допустимой мере уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго применительно к требованиям вида спорта.

Основными средствами для развития основных физических качеств являются упражнения в избранном виде спорта, выполнение их в обычных, облегчённых или затруднённых условиях, а также специальные упражнения.

Успех в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора и умелого применения методов, методических приёмов, средств.

Программа СФП для всех этапов:

Развитие быстроты, скорости.

Методы и приёмы:

- Повторное выполнение упражнений (повторный метод) с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Продолжительность выполнения задания, в течение которой поддерживается максимальная быстрота,

от 5 до 15—20 секунд. Период отдыха между упражнениями должен подготовить спортсмена к следующему повторению, он колеблется в зависимости от характера упражнений и состояния баскетболиста от 30 с до 5 мин.

- Увеличение числа возможных изменений обстановки (увеличение скорости движущегося объекта, увеличение внезапности появления объекта, сокращение расстояния до движущегося объекта)
- Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.
- Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег под уклон.
- Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.
- Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
- Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.
- Сопряженный метод. Например, перемещения баскетболиста с отягощением и т. п.

Средства:

- Бег с ускорениями (25-30 м.).
- Бег с низкого и высокого старта (15-20 м.).
- Бег с остановками и изменением направления.
- Бег с изменением скорости и направления движения.
- Рывковые и скоростные движения на определенный сигнал.
- «Челночный» бег на 5, 6, 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
- «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д.
- По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.
- Передвижение приставными шагами в стойке баскетболиста (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°.
- Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.).

Развитие скоростно-силовых качеств

Методы и приёмы:

- Применение кратковременных усилий. Выполнение упражнений, при кото-

рых баскетболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные и околопредельные). Упражнения с предельными усилиями выполняют не больше одного раза в подходе, с околопредельными - до трех раз.

- Непредельные усилия (30—50% максимальных), проявляемые при предельной скорости выполнения упражнений. Нельзя доводить до утомления.
- Сопряженный метод - развитие силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение броска в прыжке с отягощением на руках, ногах или всего тела.
- Метод круговой тренировки. Организуется 6—12 «станций». Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого баскетболиста (по количеству раз или по времени). Начинают с 50—60% максимальной нагрузки, по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Средства:

- Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.
- Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.
- Соревнования на быстроту выполнения упражнений.
- Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).
- Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
- То же с отягощением.
- Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
- Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).
- Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- Прыжки на одной и обеих ногах через препятствия (набивные мячи, скамейки, легкоатлетические барьеры и т.п.).
- Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами.
- То же, но делая разбег в два шага.

- Прыжки с места и с разбега с доставанием мячей (набивных, баскетбольных, теннисных), укрепленных на разной высоте.
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).
- Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
- Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
- Многократные прыжки с места и с разбега.
- Бег по крутым склонам. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.
- В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).
- Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы обучающегося и от характера упражнения): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах.
- Броски набивного мяча (1-3 кг) одной и двумя руками из различных положений.
- Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.
- Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (баскетбольного щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.
- То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).
- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной).

ной вперед, челночный бег, с поворотом).

– Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Развитие общей выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости

Методы и приёмы:

- Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и бега трусцой. Чередование скоростных передач и бросков, серийных прыжков в полную силу и прыжков через скакалку с небольшой интенсивностью и т. п.
- Повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.
- Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Увеличение числа передач, подач, нападающих ударов, блокирований по сравнению с тем, как это имеет место в игре. Например, работа с двумя мячами, непрерывное чередование передач и бросков и т. п.
- Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.
- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Последовательное выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).
- Для воспитания игровой выносливости применяются учебные игры с удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Развитие гибкости:

- Упражнения должны быть близки к техническим приемам, сходны с ними по характеру, но выполняют их с большой амплитудой. Это же касается и различных наклонов, вращений, взмахов и т. д.
- Упражнения для развития гибкости могут быть активными (без отягощений и с отягощениями) и пассивными (партнер или отягощения). Упражнения проводят сериями по 4—5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости необходимо учить баскетболистов умению расслабляться.

Развитие координации, ловкости

- Усложнение ранее освоенных упражнений. Усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений.
- Двустороннее освоение упражнений. Предполагает выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т. д. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.
- Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упраж-

нениях. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т. п.

- Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т. д.).
- Упражнения на переключения в технических приемах и тактических действиях.

Упражнения для развития игровой ловкости:

- Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.
- Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку.
- Ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.
- Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.
- Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.
- Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.
- Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Специальные упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска:

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- Отталкивание ладонями и пальцами о стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя пристав-

ные шаги руками и ногами.

- Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.
- Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
- Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке.
- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
- Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой).
- Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках, в рамках групповых тактических действий.
- Метание мячей разного веса и объёма на точность, дальность.
- Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лёжа на спине, лёжа на животе).
-

5.4. Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Основными средствами решения задач технической подготовки являются упражнения. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетание приемов отдельными игроками или технико-тактических взаимодействий в группе.

Упражнения подразделяются:

- *на основные* – направлены на овладение техникой и тактикой игры в баскетбол (игровые задания, требующие эффективного воспроизведения в вариативных условиях противодействия);
- *на вспомогательные* – включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры (упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные игры);
- *на подводящие* – упражнения, схожие по своей координационной структуре с основными или являющиеся их составными компонентами, выполняются

в облегченных условиях;

- *на упражнения сопряженного характера* – предполагают выполнение изученных технических действий в режиме, стимулирующем одновременное развитие специальных физических качеств или освоение тактики игры;
- *на тактические* – основаны на игровых приемах и их сочетаниях, способствуют физическому и умственному развитию.

Конкретный эффект любого средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движения и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям предполагает освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

При освоении техники широко используются *подводящие упражнения*. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными техническими (техничко-тактическими) действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера. Они могут включать:

- имитацию отдельных фаз движения с мячом или без него;
- фиксацию положения звеньев тела в ключевые моменты данного приема;
- создание условий принудительного ограничения амплитуды и направления движений;
- временное выключение из целостного движения отдельных звеньев тела.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности:

- от действий без мяча переходят к технике владения мячом;
- от статических действий – к динамическим;
- от обособленного единичного исполнения – к чередованию и сочетанию с другими действиями;
- от многократного повторения в облегченных стабильных условиях – к ситуативному применению в игровых.

Результативному освоению навыков игры в баскетбол на определенном этапе обучения содействует метод сопряженных воздействий. Его сущность состоит в создании оптимальных условий для взаимосвязанного комплексного совершенствования игровых приемов и необходимых для их эффективного воспроизведения физических качеств. Это достигается благодаря серийному повторению элементов техники игры с повышенной интенсивностью.

В качестве самостоятельных, на занятиях по баскетболу, используют игро-

вой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Он может быть представлен упражнениями в игровой форме, эстафетами и непосредственно игрой.

Основу соревновательного метода составляет специально организованная соревновательная деятельность.

Этапы формирования навыка игры в баскетбол.

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют несколько этапов, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

1. Ознакомление с приемом.

Задача: создать четкое представление об изучаемом элементе техники.

Методы обучения: вербальный, сенсорный.

Средства обучения: сообщение сведений о приеме, его месте и значении в игре; показ правильной техники выполнения приема; демонстрация плакатов, схем, медиаматериалов.

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

Задача: освоить основную структуру игрового приема.

Методы обучения: целостного и расчлененного упражнения.

Средства обучения: подводящие упражнения с пофазным воспроизведением, выполнение приема при искусственном ограничении, выполнение приема на контролируемой скорости.

3. Углубленное разучивание приема.

Задача: освоить детали техники выполнения приема.

Методы обучения: целостное выполнение упражнения с избирательной отработкой деталей техники, игровой, соревновательный.

Средства обучения: целостное выполнение разновидностей приема на соревновательной скорости, упражнения в усложненных условиях, воспроизведение приемов в сочетании с другими игровыми действиями, соревнование на быстроту и точность выполнения.

4. Целостное формирование двигательного навыка.

Задача: взаимосвязано совершенствовать технику и развивать специфические физические качества, необходимые для эффективной реализации данного игрового приема.

Методы обучения: сопряженных воздействий, круговой тренировки, игровой.

Средства обучения: упражнения сопряженного характера, чередование упражнений на технику и развитие физических качеств, игровые задания комплексного характера, эстафеты и подвижные игры, предполагающие максимальную реализацию физического потенциала и качественное выполнение приема.

5. Ситуационное изучение приема.

Задача: совершенствовать технику в условиях, приближенных к игровым.

Методы обучения: целостного выполнения упражнения, моделирования ситуаций игрового противоборства.

Средства обучения: упражнения с воспроизведением конкретного приема в заданных ситуациях или с его вариативным применением в ответ на изменение обстановки (зрительный, звуковой сигнал), выполнение приема в ситуациях активного противодействия, взаимодействие с партнером в игровых условиях.

6. Закрепление приема в игре.

Задача: развивать способность максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Методы обучения: игровой, соревновательный.

Средства обучения: упражнения соревновательного характера; учебные двусторонние игры, включая игры с целевым изменением правил; участие в соревнованиях.

Процесс формирования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех баскетболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков:

- надежность – стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонность – владение всеми техническими приёмами и умение выполнять их в совершенстве;
- приспособляемость – умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализация – владение в совершенстве комплексом приёмов при выполнении определенных функций в команде.

Последовательность и методика обучения основным элементам и приёмам техники игры в баскетбол.

Технику игры в баскетбол целесообразно постигать в следующей последовательности:

- 1) обучение стойкам и передвижениям;
- 2) обучение технике владения мячом в нападении;
- 3) обучение технике противодействия и овладения мячом в защите;
- 4) обучение игровым действиям (сочетание приемов) в нападении и контр-действиям в защите.

Игровые приемы и их сочетания, применяемые в нападении:

- стойка готовности (основная) и основные способы передвижений;
- остановка двумя шагами;
- повороты на месте и в движении;

- держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом;
- ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте);
- остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером;
- ловля и передачи мяча в движении;
- дистанционные броски с места;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания;
- ведение мяча;
- остановка двумя шагами после ведения мяча;
- бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок);
- остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча);
- бросок в прыжке;
- разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча;
- разновидности броска в прыжке;
- финты (обманные движения) без мяча и с мячом;
- игровые действия (сочетания приемов).

Овладение навыками игры в нападении начинается с простейших приемов стоек и передвижений. Правильное и надежное их усвоение создает прочный фундамент успешности дальнейшего процесса обучения.

Базовым элементом техники нападения в баскетболе является двухшажный такт работы ног. Поэтому именно остановка двумя шагами составляет основу постепенного овладения многообразной техникой атакующих действий.

На следующих этапах вводится обучение остановке прыжком, что даст возможность нападающему игроку с мячом использовать любую ногу как опорную и обеспечит дополнительное преимущество при переходе из статического положения в движение.

Приемам техники владения мячом обучаем, постепенно усложняя условия выполнения заданий: вначале – с места, затем – в движении; вначале – без сопротивления, затем – с пассивным и активным противодействием; вначале – в упражнениях, затем – в игровых условиях.

Изучению разновидностей бросков с места предшествует освоение однотипных передач.

Простейшие сочетания приемов (остановка с ловлей мяча, посланного партнером; остановка после ведения; проход-бросок) рассматриваются нами как элементарные игровые действия. Они изучаются как целостные компоненты техники нападения после овладения составляющими их движениями: оста-

новками, ловлей мяча, ведением, броском в движении.

Многокомпонентные сочетания, включающие несколько игровых приемов, выполняемых в пространстве и во времени, осваиваются на этапе совершенствования техники. Количественный и качественный состав, последовательность воспроизведения входящих в сочетания приемов постоянно варьируются и определяются структурными особенностями игрового противоборства, т. е. логикой самой игры.

Значительное место в техническом арсенале нападающих занимают финты. Они выполняются без мяча и с мячом, предшествуют основным действиям игрока и изучаются во взаимосвязи с ними в ситуациях, требующих преодоления сопротивления защитников.

Стойки нападающего.

В технике нападения выделяют стойку готовности (основную) и стойку игрока, владеющего мячом.

Передвижения.

Ходьба – в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы.

Прыжки - в нападении являются главным образом элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину.

Бег – лицом и спиной вперед.

Повороты (вперёд и назад) - предназначены для маневрирования нападающего стоя на месте с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

Остановки (двумя шагами и прыжком) - позволяют баскетболисту своевременно прекратить движение и тем самым освободиться от опеки соперника, получить позиционное преимущество для дальнейших атакующих действий.

Ловля мяча.

Ловля мяча – прием техники, обеспечивающий уверенное овладение мячом. Ловлю мяча можно осуществлять *двумя руками* или *одной*, стоя на месте, в прыжке или в движении.

Передачи.

Передача мяча — прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. По способу выполнения передачи:

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);

- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытые – под рукой, над плечом, из-за спины.

По траектории полета мяча любая из перечисленных разновидностей передач может быть прямой, навесной и с отскоком.

При прямой траектории мяч посылается партнеру кратчайшим путем. Это скоростной, взрывной вид передачи, наиболее сложный для перехвата мяча соперником. Она целесообразна при необходимости быстро доставить мяч партнеру на небольшой дистанции.

Навесную траекторию мячу придают для того, чтобы направить его через защитника на короткое расстояние и для выполнения средней или длинной передачи освобождающемуся от опеки партнеру.

С отскоком от пола мяч передают преимущественно на близкие дистанции, когда соперник перекрывает пространство вверху.

Все передачи могут осуществляться с места, в прыжке, в движении или после ведения. Выбор способа передачи мяча диктуется игровой ситуацией.

Элементы техники защитных действий:

Техника защиты подразделяется на две основные группы: *техника передвижений, техника овладения мячом и противодействия.*

Техника передвижений.

Характер и особенности способов передвижений защитника по площадке обуславливаются конкретной ситуацией и целевой установкой игрока на активные, самостоятельные оборонительные действия и взаимодействия с партнером.

Стойка.

- *Стойка со ступнями на одной линии (параллельная стойка).*

Степень сгибания ног определяется позицией, которую занимает защитник по отношению к своему щиту и мячу, а также характером оказываемого противодействия: высокая (130—145°), средняя (115—130°), низкая (менее 115°).

- *Стойка с выставленной вперед ногой.*
- *Закрытая стойка.*

Передвижения.

Направление и характер передвижения защитника, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защитник всегда должен сохранять положение равновесия и быть готовым передвигаться в любом направлении, изменяя направления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управлять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников,

наращивая скорость на коротком отрезке дистанции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую остановку.

На современном этапе развития баскетбола наблюдается тенденция активизации защитных действий. Игроки команд, использующие активные формы борьбы, стремятся перехватить инициативу у нападающих при переходе к защитным действиям.

При искусном использовании разновидностей стоек и передвижений в защите становится возможным диктовать (провоцировать) развитие атаки в нужном направлении, чтобы разрушить ее благодаря агрессивным индивидуальным действиям, наигранным групповым и командным взаимодействиям (упреждающее защитное действие, вынуждающее нападающего сыграть определенным образом).

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защитником, аналогичны описанным способам, используемым в нападении. Соответственно нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

Ходьба и медленный бег - при противодействии пассивной игре нападающего.

Бег спиной вперед - при переходе от нападения к защите.

Рывки — при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча.

Остановки и повороты – совершаются по ситуации, чередуясь с перечисленными способами передвижений.

Прыжки толчком одной или двумя ногами - используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника, либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите.

Приставные шаги - используют как в параллельной стойке защитника при сопровождении игрока, так и в стойке с выставленной вперед ногой при перемещениях защитника в переднезаднем направлении для накрывания броска или противодействия проходу нападающего.

Скрестный шаг-скачок - позволяет обороняющемуся игроку оперативно переместиться по площадке на небольшом расстоянии. Он используется для быстрой смены позиции в ответ на перемещение мяча или чтобы неожиданно преградить путь совершающему проход нападающему (без нарушения правила блокировки). Исполнению скрестного шага-скачка присущ взрывной характер движений.

Техника овладения мячом и противодействия.

Вырывание мяча.

Осуществляется в ситуации, когда нападающий несколько ослабил контроль над мячом. Наиболее подходящим для этого считается момент опускания мяча вниз после овладения им (при ловле, передаче или взятии отскока), а так-

же момент поворота спиной к атакуемой корзине после прерванного ведения. Сблизившись с соперником, защитник должен обхватить мяч руками как можно глубже (одной сверху, другой снизу) и сделать резкое движение на себя с одновременным поворотом туловища в сторону опорной ноги.

Поворот мяча вокруг горизонтальной оси облегчает преодоление сопротивления противника.

Прием изучается после обучения технике держания и ловли мяча в нападении.

Выбивание мяча.

Один из наиболее часто используемых приемов при игре в защите, позволяющий с большой эффективностью овладеть мячом. Особую значимость данный прием приобрел в современном баскетболе в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении выбивания мяча контакт с рукой нападающего. Выбивание мяча в игре выполняют:

- из рук соперника;
- при ведении мяча.

Перехват мяча:

- Перехват мяча при передаче
- Перехват мяча при ведении

Накрывание мяча при броске.

Накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.

Отбивание мяча при броске.

Приемы противодействия броскам изучаются после обучения разновидностям бросков с места, в движении и в прыжке.

Борьба за отскочивший мяч.

Заблокировав подходы к щиту, и определив направление отскока, защитник устремляется к мячу и выпрыгивает максимально высоко толчком одной или двух ног с места, с одного или двух шагов. Завладев мячом, игрок «повисает» на нем, после чего резко сгибает руки и туловище вперед, укрывая мяч от соперника.

Далее следует приземление на широко расставленные в стороны ноги в готовности начать атаку первой передачей или ведением мяча. При этом мяч следует удерживать на уровне подбородка. Если ловля двумя руками затруднена, защитник может обхватить мяч одной рукой, сразу же подхватывая другой, или отбить его в сторону — свободному партнеру. Это ведет к выигрышу в высоте прыжка до 10 см, но снижает надежность овладения мячом.

5.5. Тактическая подготовка

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры против конкретного противника в конкретных условиях.

Средствами ведения являются приемы техники. Без овладения техникой процесс игры невозможен. Способы ведения игры - это рациональные действия игроков (индивидуальные, групповые и командные), применяемые ими в борьбе с противником.

Индивидуальные действия - самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой, и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров.

Групповые действия - взаимодействия двух или нескольких игроков команды, выполняющих часть командной задачи.

Командные действия - взаимодействия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандной задачи. Командные действия осуществляются различными способами, выраженными в разнообразных системах и комбинациях

Система игры - организация действий игроков, в которой predetermined функции каждого игрока, и соответственно функциями определяется расстановка игроков на площадке. Каждая система игры имеет свою более или менее постоянную схему расстановки игроков, что создает благоприятные условия для овладения игроками своими функциями, налаживания взаимодействий между группами игроков и всеми игроками команды.

Комбинация - заранее разученные и согласованные действия игроков команды, направленные на создание выгодных условий одному из игроков для результативной атаки корзины.

Функции игроков:

Игроки задней линии.

При действиях в защите на игроков задней линии возлагаются обязанности первыми вступать в борьбу при контратаке противника, нейтрализовать действия игроков задней линии противника, оказывать помощь в подстраховке центрового. Специальные навыки для выполнения этих функций в защите таковы: отличное владение техникой перемещения, противодействий и овладения мячом (перехватом, выбиванием, вырыванием), умение вести борьбу с численно превосходящим противником и умение плотно опекал противника.

• *Разыгрывающий защитник* (первый номер) лучше других видит игровую площадку, оценивает расположение нападающих в раннем нападении (быстрый

отрыв) и в позиционной атаке. Разыгрывающий защитник создает условия и ситуации на площадке таким образом, чтобы каждый партнер мог принести как можно больше пользы команде, должен знать сильные и слабые стороны команды соперника, чтобы умело использовать преимущества своего коллектива. Начинает все комбинации и цементирует защиту, подстраховывает команду при быстрых отрывах. Для игроков этого амплуа характерны абсолютно свободное владение мячом, большая скорость (некоторые разыгрывающие могут поспорить в этом компоненте с профессиональными легкоатлетами), ловкость в проходе к кольцу, многие обладают хорошей прыгучестью и могут выполнять броски сверху наравне с более рослыми игроками;

- *Атакующий защитник* (второй номер). В круг действий этого игрока входят две основные обязанности – завершение атак и опека опасных в нападении соперников. Атакующий защитник – это тот игрок, который должен и умеет атаковать, набирать очки. Часто атакующий защитник – лучший снайпер команды, некоторые из них иногда могут выступать в качестве разыгрывающего или лёгкого форварда. Защита всегда стремится остановить лучших снайперов, поэтому, притягивая на себя внимание защиты, атакующий защитник может легко найти передачей партнера, от которого идёт подстраховка. Умение защитника отдать хороший пас – серьезное качество, делающее игрока намного ценней и сильнее. Игроки этого типа обычно очень быстрые, ловкие, обладающие высоким ростом. Обязательным для атакующего защитника являются хороший бросок со средней и дальней дистанций и быстрый дриблинг.

Игроки передней линии.

Функции игроков передней линии развиваются в направлении сближения и взаимного обогащения с функциями игроков задней линии. Современный игрок передней линии не должен уступать по качеству игры в защите игрокам задней линии, обеспечивая по ходу игры полноценную взаимозаменяемость. При действиях в защите игроки должны уметь нейтрализовать нападающих противника, вести борьбу за отскочивший мяч, служить второй линией обороны своей корзины, подстраховывать игроков первой линии обороны.

- *Лёгкий форвард* (третий номер). Основной задачей такого игрока, как и атакующего защитника, является набор очков, но в отличие от защитников игроки нападения обладают более высоким ростом. При действиях в нападении игроки данной позиции должны своевременно включаться в быстрый прорыв и умело завершать его, атаковать корзину со средней и дальней дистанций, уметь вести борьбу за отскочивший мяч и добивать его в корзину. Для обеспечения этих функций игроки передней линии должны владеть средствами и способами ведения игры в условиях их применения на большой скорости передвижения;

- *Тяжёлый форвард* (четвёртый номер) – игрок, основной функцией кото-

рого является подбор мяча в нападении и защите. Поэтому мощные форварды должны обладать незаурядной физической силой и выносливостью.

• *Центровой игрок* (пятый номер) – самый высокий игрок в баскетбольной команде, основная задача – игра под кольцом. Некоторые игроки этого амплуа могут сочетать с высоким ростом, атлетическими данными высокую подвижность и играть дальше от кольца, занимая позицию тяжёлого форварда, за что получили название «центр-форвард».

В современном баскетболе игроки, независимо от выполняемых ими функций, должны владеть широким арсеналом средств и способов игры, как в нападении, так и в защите. Поэтому, формирование квалифицированного баскетболиста проходит по двум, связанным между собой направлениям - совершенствованию универсальных приёмов игры и приёмов, специфических для выполнения своих функций.

Технология обучения тактическим действиям:

Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты. Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении.

Процесс обучения каждому разделу тактики игры условно осуществляют в несколько этапов.

На *первом этапе* ведется работа по развитию у обучающихся специфических качеств и способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки, упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные игры, специальные эстафеты.

На *втором этапе* в ходе совершенствования технических приемов целенаправленно формируются тактические умения, т. е. разучиваются индивидуальные тактические действия: в ответ на звуковые или зрительные сигналы; в ответ на изменение расположения соперников или партнеров; в ситуации выбора ответных действий только на определенные сигналы и т. п. Далее условия усложняются введением различного рода помех вначале пассивного характера, а затем с постепенным увеличением активности противодействия.

Поиск рациональных способов преодоления этих помех и многократное повторение правильно выбранного способа действий составляют основу формирования индивидуальных тактических умений. Затем они закрепляются в условиях игрового единоборства.

Третий этап обучения тактике игры направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков. Любое групповое действие игроков разучивается в следующей последовательности:

1. Рассказ и показ на схеме или демонстрационной доске взаимодействий нескольких игроков.

2. Разучивание направления, характера перемещений и содержания действий каждого игрока непосредственно на площадке в условиях пассивного противодействия соперника и в замедленном темпе.

3. Воспроизведение взаимодействия на контролируемой скорости и с ограниченной активностью соперника, задаваемой педагогом.

4. То же, но с активным противодействием в игровых условиях на ограниченном участке площадки.

5. Выполнение изучаемого взаимодействия в двусторонней учебной игре без каких-либо ограничений активности нападающих и защитников.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т. е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

Четвертый этап обучения тактике баскетбола - освоение взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке. Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые.

Пятый этап обучения тактике игры – комплексное совершенствование изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и разных сочетаниях в игровых условиях.

Наиболее действенным условием усвоения и совершенствования тактики игры, является участие спортсменов в соревнованиях различного уровня.

Тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия в нападении.

Действия игрока без мяча в борьбе с защитником.

Рывок.

Нападающий, стоя на месте или медленно передвигаясь в сопровождении защитника, выбирает момент готовности партнера к передаче и резким рывком отрывается от защитника на 1—1,5 м в любом направлении. Рывку могут предшествовать два-три отвлекающих движения, дезориентирующих противника. Успех рывка зависит от его своевременности. Если рывок будет сделан до получения мяча партнером или до того, как он готов сделать передачу, то выход будет преждевременным, и в этом случае защитник в момент передачи снова рядом с нападающим будет бороться за мяч.

Изменение темпа движения.

Нападающий, сопровождаемый защитником, бегом передвигается по площадке. Постепенно он замедляет бег и, как только защитник «тоже замедлит

бег, внезапно вырывается вперед. Такого же успеха можно достигнуть и резким замедлением после быстрого бега или сочетанием ускорения или замедления. Не каждый, даже опытный защитник, может предугадать разнообразное изменение темпа и направления действий нападающего и предпринять контрмеры.

Изменение направления.

Этот прием основан на сочетании двух рывков. Неожиданно сделав ложный рывок в сторону от защитника, нападающий (если за ним последует защитник) делает второй действительный рывок, рассчитанный на встречное движение с защитником, отрывается от него для получения мяча. Ложный и действительный рывок не должны быть продолжительными. Вполне достаточно продвинуться на 1—1,5 м. Это даст возможность оторваться от защитника на 50-60 см и получить мяч. Получив некоторое маленькое пространственное преимущество, нападающий, действуя целесообразно создавшейся обстановке, может развить его в подавляющее преимущество. Применив ведение мяча, он может активно угрожать корзине.

Действия игрока с мячом в борьбе с защитником.

«Нырок».

Нападающий делает вид, что бросает мяч в корзину, посылая вверх руки с мячом, и выпрямляясь на ногах. Если защитник предпринимает активные защитные меры (из боевой стойки выпрямится или прыгнет, подняв руки вверх на мяч, или приблизится к нападающему), нападающий резко опускает мяч вниз, согнув ноги в коленях, «ныряет» под поднятые руки противника и, применив введение, уходит к корзине.

Поворот.

Если противник не поверил в возможность броска, то нападающий может, повернувшись к противнику спиной, сделать ложную попытку уйти от него вправо или влево, соответственно делая шаг в ту или другую сторону. Если защитник сделает движение в ту же сторону, то нападающий, резко изменив направление, делает поворот в другую сторону и, применяя ведение мяча, уходит от защитника. Иногда противник не реагирует на первое движение поворота и стоит, ожидая дальнейших действий, тогда нападающий продолжает начатый поворот, делая шаг за противника, и после этого шага переходит на ведение мяча.

При повороте можно соединить два отвлекающих движения вправо-влево и уйти вправо или наоборот. Это рассчитано на «волевою» выдержку противника. Не поверив первому движению, он поверит второму.

Поворот при броске в корзину.

Бросок с поворотом можно расчленить на две фазы:

1. Поворот-замах — ложное движение. Нападающий, получив мяч под корзиной, делает шаг влево (вправо), переносит вес тела на левую (правую) но-

гу (не отрывая от пола другую ногу), поворачивает корпус к корзине и показывает противнику свое намерение бросить мяч в корзину правой рукой.

2. Бросок в корзину — продолжение замаха и бросок (при неактивности защитника), поворот в другую сторону и бросок (при активности защитника).

Поворот при ведении мяча.

Нападающий, ведущий мяч, сблизившись с противником, поворачивается к нему спиной и, загораживая мяч корпусом, продолжает вести, продвигаясь медленно (боком) к щиту. Сопровождающий защитник, не видя мяча за корпусом нападающего, только по движению корпуса определяет возможное направление движения нападающего. Нападающий, применив ложное движение корпусом вправо или влево, вызывает противника на ошибочные активные действия, а сам делает поворот в противоположную сторону, не прекращая ведения мяча. Поворот при ведении удается лучше, если, выполняя его, менять руки.

Применение передач.

Хорошо проведенные передачи позволяют игроку в кратчайший срок перевести мяч от своего щита к щиту противника и вывести партнера в позицию, удобную для атаки корзины.

Продольные передачи используются для немедленного перевода мяча на большие расстояния при быстром прорыве игрока первой линии, при этом мяч посылается сильно с навесной траекторией.

Диагональные передачи используются на средние расстояния при эшелонированном прорыве и вбрасывании мяча из-за границ поля.

Поперечные передачи используются для перевода мяча с одного фланга на другой с целью расширения фронта атаки и выявления слабых мест в защите противника (особенно в зонной защите). Поперечные передачи применяются также в тех случаях, когда надо отвлечь внимание противника, чтобы дать возможность партнерам выйти на свободное место и подготовиться к проведению определенной комбинации. Следует учитывать, что поперечные передачи не дают территориального преимущества и довольно часто перехватываются, поэтому их широкое применение нецелесообразно, особенно в районе щита противника.

Применяются также финты, скрытые передачи с отскоком, навесные передачи через руки защитника (с учетом высоты его прыжка), а также «прострельные» передачи на уровень или выше кольца в расчете на высокий рост и прыжок центрового.

В игре важное значение имеет своевременность передачи, поэтому при ловле мяча, следует применять такой способ, который обеспечивает хорошее исходное положение для последующей быстрой и точной передачи.

Применение ведения.

Ведение мяча, или дриблинг, – грозное технико-тактическое «оружие» баскетболиста. Оно позволяет нападающему значительно расширить свою маневренность при передвижениях с мячом. Существует несколько разновидностей данного технико-тактического действия по его целевой направленности.

Ведение мяча можно использовать для его вывода из своей зоны в передовую – выводящий дриблинг. Оно помогает преодолеть прессинг и получить позиционное преимущество после обыгрывания защитника – преодолевающий дриблинг.

Благодаря решительному скоростному ведению мяча игрок может создать себе хорошие условия для броска мяча – атакующий дриблинг.

Решения перечисленных тактических задач, связанных с ведением мяча, определяют специфические особенности дриблинга в том или ином случае. Прежде всего, нападающий должен владеть приемами обыгрывания защитника в начале ведения. К ним относятся «вышагивание», «скрестный шаг» и повороты.

При использовании «вышагивания», дриблер обыгрывает соперника на встречном движении после выведения его из равновесия за счет ложного шага вперед и последующего возвращения в и. п.

Для ухода с помощью «скрестного шага» применяют обманный пружинящий шаг вперед и несколько в сторону с последующим «зашагиванием» за защитника той же ногой в противоположном направлении с одновременным началом ведения дальней от соперника рукой.

Обыгрывание поворотом также начинается с обманного шага вперед и в сторону, а затем следует быстрый поворот назад вокруг опорной ноги и выпуск мяча ближней к направлению поворота рукой.

Результативными при обыгрывании защитника в начале ведения мяча являются также финты на бросок или передачу партнеру, с помощью которых, соперник выводится из равновесия и теряет правильную защитную стойку. Особенно значимы здесь естественные движения головой, плечами, туловищем. Ложные движения мячом должны быть рациональными и короткоамплитудными, т. е. с использованием только кистей. Начинать проход с ведением мяча целесообразно в сторону впередистоящей ноги защитника и всегда дальней от него рукой.

Как и при выходе на свободное место без мяча, эффективным является смена темпа движения: ложный шаг (шаги), либо обманные движения туловищем, головой, мячом выполняются медленно, чтобы защитник успел среагировать на финт, а первый шаг прохода – быстро, энергично и решительно. Мяч посылают вперед без задержки, укрывая его от возможного выбивания. Когда защитник обыгран, для быстрого передвижения по прямой используют скоростной высокий дриблинг. Если же защитник или кто-либо из его партнеров вос-

становливают свою позицию перед дриблером, переходят на низкое ведение мяча, изменяют скорость и направление движения.

Обыгрывание соперника в движении при ведении мяча производят с помощью смены ритма, темпа, скорости и направления, умелого укрывания мяча и своевременного перевода мяча с руки на руку.

Наиболее распространенным и простым по исполнению способом перевода мяча является перевод мяча перед собой.

Более эффективными, а главное, более эффективными считаются варианты перевода мяча за спиной и под ногой (перевод мяча под разноименной с ведущей рукой ногой в момент ее выноса вперед на очередном шаге и перевод мяча между ногами).

Для обыгрывания защитника применяют также ведение мяча с поворотом в движении. Его выполнение включает скрестный шаг разноименной с ведущей рукой ногой, поворот на ней в сочетании с взрывным обратным шагом одноименной ноги и одномоментным переводом мяча с руки на руку. Поворот заканчивается непрерывным движением в сторону от защитника. В начале поворота мяч обхватывается спереди кистью ведущей руки, а после его завершения подхватывается другой рукой для продолжения ведения. Продолжительная задержка мяча может привести к нарушению правил игры, а положение спиной к защитнику ограничивает дриблеру контроль над игровой ситуацией. Поэтому воспроизведение этого приема должно производиться максимально быстро и неожиданно для соперника.

Большинство описанных приемов обыгрывания защитника при ведении в движении достаточно сложны по координации движений и технике исполнения, требуют длительной специальной тренировки и изучаются в процессе спортивного совершенствования баскетболистов.

В процессе обучения дриблингу как индивидуальному технико-тактическому действию необходимо приучить занимающегося к осмысленному использованию этого игрового приема. Сначала посмотри, а потом действуй – основной принцип для игрока, овладевшего мячом. Изначально он должен представлять тройную угрозу для соперников: быть готовым выполнить бросок (если позволяет дистанция), острую передачу или скоростной проход с ведением мяча. Нападающий не должен бездумно ударять мячом в пол с последующей его ловлей, лишая себя возможности дальнейшего маневрирования с мячом. Недопустимо также приобретение отрицательного навыка, заключающегося в обязательном использовании ведения мяча, как правило, одноударного, перед выполнением любого последующего игрового действия. Любое ведение мяча должно иметь цель, а завершению дриблинга должно предшествовать принятие решения о дальнейших действиях. Обрывать дриблинг можно только в сочетании с последующим игровым действием. Продолжением ведения мяча могут быть либо точная и быстрая передача, либо бросок, либо остановка в сочетании

с поворотом и передачей. Задержка мяча после окончания его ведения и нерешительность приводят к торможению развития атаки, позволяют защитникам организовать активное противодействие и, как правило, заканчиваются потерей мяча. Особенно опасны с этих позиций остановки после ведения мяча у центральной и боковых линий, в углах площадки. Еще более усугубляет ситуацию для нападающего, завершившего дриблинг, поворот спиной к щиту соперника. Такой маневр и «застывшая» позиция лишают его возможности эффективно продолжить атаку команды и предельно облегчают задачу защитника в отборе мяча.

Баскетболист должен научиться, одинаково уверенно, управлять мячом обеими руками, делать это без зрительного контроля и при этом помнить, что мяч летит всегда быстрее, чем его ведут.

Применение бросков в корзину.

Игрок должен подходить к выполнению броска в корзину с большой ответственностью, тщательно оценивая обстановку, сложившуюся на поле, и характер противодействия защитника.

Каждый бросок должен быть логически оправдан и выполнен в наиболее благоприятных условиях, иначе пропадут предварительные усилия всей команды.

Имеет смысл бросать в корзину, когда есть реальные шансы на успех или в тех случаях, когда сам бросающий или его партнеры имеют хорошую возможность бороться за отскок.

Наиболее эффективным средством для того, чтобы освободиться от плотной опеки защитника перед броском, являются финты на передачу и проход.

Нападающие и, в первую очередь, сам игрок, выполнивший бросок, должны стремиться сделать рывок и занять позицию вблизи щита противника. Используя разбег для прыжка, игрок имеет большие возможности добить мяч в корзину после отскока.

При нападении против концентрированной защиты предпочтение следует отдавать тщательно подготовленному броску со средних и дальних дистанций. Только точные броски с этих дистанций позволяют растянуть защиту и открыть пути для проходов и бросков с близких расстояний.

При проведении быстрых прорывов следует стремиться бросать мяч в корзину из-под щита, так как бросок со средних или дальних дистанций, выполненный на максимальной скорости, не может быть достаточно точным.

Применение сочетаний приемов.

Наиболее эффективно игрок может атаковать корзину сам или поддерживать атаку своих партнеров, используя различные сочетания приемов и финтов.

Целесообразное применение финтов (на бросок, на проход, на передачу) маскирует истинные намерения нападающего, выводит опекающего противни-

ка из положения равновесия, расстраивая оборону, и позволяет нападающему выполнить какое-либо атакующее действие, например, прорыв к щиту для атаки корзины, бросок в прыжке со средней или дальней дистанции без особой помехи, острая передача мяча партнеру, находящемуся в выгодной позиции.

При обучении сочетаниям индивидуальных тактических действий игрока без мяча и с мячом используется объяснение и показ изучаемого сочетания действий в конкретной игровой ситуации, и выполняются разновидности сочетаний действий на позициях нападающих разного игрового амплуа при пассивном противодействии защитника:

- выход с получением мяча – передача на бросок мяча;
- выход с получением мяча – бросок мяча;
- проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;
- проход с ведением мяча – бросок мяча;
- выход с получением мяча – проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;
- выход с получением мяча – проход с ведением мяча – бросок мяча;
- передача мяча – выход с получением мяча – бросок мяча;
- передача мяча – выход с получением мяча – проход с ведением мяча – передача на бросок мяча;
- передача мяча – выход с получением мяча – проход с ведением мяча – бросок мяча;
- проход с ведением мяча – передача мяча – выход с получением мяча – бросок мяча.

Перечисленные сочетания индивидуальных тактических действий без мяча и с мячом предполагают использование всего арсенала технической подготовленности, которым владеют обучающиеся на данном этапе обучения, включая остановки, повороты, финты.

Отвлекающие действия при атаке корзины.

Имитация броска применяется при помехе со стороны защитника в момент прорыва к кольцу.

Уход ложным шагом. Прием выполняется ложным шагом влево или вправо, а также с двумя ложными шагами — маленький ложный шаг вправо — маленький ложный шаг влево и большой шаг с уходом вправо.

Отвлекающие действия для ухода при ведении мяча. Нападающий при приближении к противнику, не снижая темпа и направления продвижения, наклонами корпуса вправо и влево или переносом центра тяжести на разные ноги заставляет противника изменить направление своего движения и уйти с его пути. Нападающий же, выбрав удобный момент, большим шагом и наклоном корпуса уходит от противника.

Изменение темпа продвижения и высоты отскока мяча. Быстро продвигающийся нападающий, встречая защитника, замедляет темп продвижения почти до полной остановки. Защитник, уверенный, что он достиг своей цели и нападающий остановлен, смело идет на сближение с нападающим с целью бороться за мяч. В это время нападающий сильным рывком, немного снижая высоту отскока, проходит мимо него.

Коллективные действия в нападении.

Групповые действия

Заслоны.

«Внешние» - заслоняющий игрок становится сбоку или сзади противника, который держит партнера. Цель внешнего заслона — освободить партнера для выхода с мячом или без мяча.

«Внутренний» - заслоняющий игрок становится между (внутри) партнером и противником. Целью внутреннего заслона является, как правило, освобождение партнера только для броска в корзину.

Внешний и внутренний заслоны могут применяться в двух формах — подвижной и неподвижной.

В подвижном заслоне игрок, преградив путь противнику, продолжает двигаться вместе с ним.

В неподвижном, заслоняющий игрок преграждает путь противника, стоя на одном месте.

Действия нападающих при численном превосходстве над противником

Действия двух нападающих против одного защитника.

Нападающий ведёт мяч по прямой на защитника, преграждающего путь к щиту. Второй нападающий без мяча действует на расстоянии 4—5 м от партнера и угрожает защитнику заходом в тыл. Игрок, ведущий мяч, приблизившись к защитнику на 1,5—2 м, передаёт мяч партнеру, находящемуся в это время в тылу противника, и двигается под щит с другой стороны.

Действия трех нападающих против двух защитников.

Действия трех нападающих против двух защитников сходны с приемом борьбы 2 против 1. В этом случае в тылу противника с флангов угрожают два нападающих.

Действия нападающих против равночисленного противника.

Двое против двух.

1. Нападающие располагаются друг от друга на расстоянии 5—6 м., игрок без мяча уходит к лицевой линии в сторону от щита. Близость к щиту этого нападающего заставит защитника уделить ему особое внимание, что лишит его возможности помочь второму защитнику. Нападающий, владеющий мячом, применив индивидуальные тактические приемы в единоборстве, может обыграть своего защитника. Естественно, этот прием борьбы может

принести успех при условии явного технического и тактического преимущества нападающего.

2. Нападающие игроки сближаются друг с другом на расстоянии 2—3 м. Защитники также вынуждены расположиться около них. Взаимодействуя и применяя заслоны, нападающие создают условия для прохода одного из них под щит.

Трое против трех.

Нападающие, имеющие перед собой численное превосходство защитников, обычно задерживают свои действия до подхода остальных партнеров. Во время подготовки атаки корзины игроки команды могут оказаться в таком расположении, которое может быть исходным для какого-либо уже знакомого совместного действия, которых команда должна знать несколько. Это позволит осуществить совместное действие при любом сочетании игроков, оказавшихся в положении, соответствующем исходному.

Комбинации.

Комбинации - заранее разученные определенные и строго последовательные действия двух-трех игроков, направленные на то, чтобы создать одному из них благоприятные условия для броска в корзину. Комбинации могут возникнуть по ходу игры, в результате взаимодействия игроков. Наиболее удачно проведенные комбинации, созданные в ходе игры или специально разработанные, разучиваются на тренировочных занятиях и в дальнейшем с успехом применяются в игре. Комбинации чаще всего завершают подготовку к броску. Они применяются по ходу игры и при введении мяча в игру (из-за линий, при спорном, штрафном бросках и т. п.).

Комбинаций может быть очень много. Разработка их зависит от творчества тренеров и игроков. Строиться они должны по следующим правилам: в комбинации не должно быть более двух-трех передач; действия игроков в основном должны происходить в последовательности, предусмотренной комбинацией, но не исключается возможность и несколько отступить от нее в зависимости от действий противника.

Поняв общие принципы того, как строятся комбинации и, используя индивидуальные особенности игроков, можно создать очень много различных комбинаций. Примеры комбинаций:

- комбинации в начале игры с центра и при спорном броске
- комбинации при введении мяча в игру из-за лицевой линии
- комбинации после введения мяча в игру с боковых линий
- комбинации при штрафном броске

Командные действия в нападении.

Командные действия - взаимодействия всех игроков команды для выполнения поставленной задачи в борьбе с противником. Организуются командные действия с помощью различных систем.

Система - совокупность, действий игроков, в которой обусловлены функции каждого игрока и соответственно этим функциям определена расстановка игроков на площадке.

Поскольку организация командных действий происходит в защите и нападении, то команда должна владеть различными системами защиты и нападения. В командных способах ведения игры — системах — выражается организация деятельности команды, чему должны быть подчинены групповые и индивидуальные действия.

Все системы отличаются друг от друга функциями, выполняемыми игроками, следовательно, и схемой расстановки игроков. Применяя определенные системы, команда облегчает себе борьбу с противником. Рациональная расстановка игроков должна сочетаться с целесообразными коллективными действиями, широко используются индивидуальные качества игроков.

Каждую систему игры, не изменяя ее принципиального содержания, можно применять в нескольких формах. Та или другая форма применяется в зависимости от обстановки игры и конкретных возможностей команды. Иногда, судя по обстановке, каждый игрок должен отступать от системы и смело использовать отдельные выгодные положения, создающиеся в ходе игры.

Творческие отступления, приводящие к положительным результатам, дополняют и видоизменяют систему, делая ее более совершенной. Новая система или форма системы приносит большой успех только, пока она нова и не знакома противнику.

Как только система будет распознана, можно предположить, что противник найдет средства и способы борьбы против нее. Поэтому нужно все время искать новые формы в любой системе, неожиданные для противника, или такие, против которых противник не в силах бороться. Постоянными поисками новых форм и проверкой их на практике и совершенствуются известные системы и, в конце концов, создаются новые.

Знание различных систем и способов борьбы против каждой из них повышает общую тактическую подготовленность баскетболиста. Применяя в одной игре несколько систем, команда запутывает противника и делает его игру мало эффективной.

Системы позиционного нападения.

К системам позиционного нападения относятся:

- система нападения «центром»;
- система нападения «двумя центрами»;
- система нападения «непрерывным заслоном»;
- система свободного нападения;

- быстрое нападение.

Системы позиционного нападения отличаются друг от друга распределением функций между игроками и различной их расстановкой. В этих системах успех атаки всегда зависит от предварительной подготовки.

Все действия, предшествующие атаке, — расстановку, маневры игроков, передачи можно рассматривать как ее подготовку, которая обязательна, если противник полностью занял оборону. Осуществляется подготовка коллективными и индивидуальными действиями игроков. Длительность ее зависит от качества защиты противника. Чем опытнее противник, тем больше требуется времени на подготовку, тем активнее должны действовать нападающие. Часто замысел подготовки бывает разгадан противником, и атака не удается. Тогда требуется вновь начать подготовку, а иногда многократно повторить ее, прежде чем попытаться закончить предварительные действия атакой или броском в корзину.

Тактические действия в защите.

Индивидуальные действия баскетболистов в защите.

Самостоятельные действия игроков, направленные на решение отдельных тактических задач и осуществляемые ими практически без непосредственного участия партнеров.

- *Индивидуальные действия в защите против нападающего без мяча.*
- *Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча, находящемуся в позициях первого-второго номера.*
- *Выбор места при игре в защите против нападающего без мяча в позиции третьего номера (в углу площадки).*
- *Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в позиции пятого номера (на линии штрафного броска; внизу зоны штрафного броска).*
- *Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча, входящего в зону штрафного броска.*
- *Переход к опеке нападающего с мячом.*
- *Индивидуальные действия в защите против нападающего с мячом.*
- *Выбор места и способов нападающему с мячом в позиции первого - второго номеров.*
- *Выбор места и способов нападающему с мячом в позиции третьего номера.*
- *Выбор места и способов нападающему с мячом в позиции четвертого – пятого номеров.*
- *Выбор места и способа противодействия нападающему с мячом, потерявшему право на ведение мяча.*

- *Переход к опеке нападающего без мяча.*
- *Действия защитника в численном меньшинстве.*

Групповые взаимодействия в защите.

Групповые действия в защите представляют собой взаимодействия двух и трех игроков. Высокая эффективность взаимодействий в защите достижима только при синхронных, согласованных действиях всех защитников, участвующих в противодействии любому взаимодействию нападающих, умении защитников обмениваться информацией, подсказывать возможные варианты действий.

- *Подстраховка защитника, противодействующего нападающему с мячом.*
- *Проскальзывание и переключение при противодействии заслонам.*

Переключение – это целесообразные контрдействия двух игроков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с использованием одной из разновидностей заслонов. Оно состоит в смене защитниками своих подопечных. Особенно эффективно переключение, когда решение о нем принимает защитник, имеющий возможность лучшего обзора ситуации.

Проскальзывание также является взаимодействием, направленным на нейтрализацию заслонов. Его применение целесообразно, когда для защитников невыгодно использование переключений. Вместо обмена подопечными проскальзывание предусматривает действия, позволяющие игрокам обороны сохранить постоянство в опеке соперников.

- *Групповой отбор мяча в защите.*

Взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Организация ситуаций группового отбора или «ловушек» — основная цель прессинга. Сущность этого взаимодействия состоит в жестком ограничении маневренности нападающего, владеющего мячом, и создании условий, провоцирующих совершение соперником технической ошибки либо облегчающих обороняющимся выбивание или перехват мяча. Успешность взаимодействия обеспечивается смелыми, агрессивными и взаимно скоординированными действиями защитников «на грани фола».

Командные взаимодействия игры в защите.

Структурными компонентами командных действий являются рациональные индивидуальные и групповые действия, объединенные единой тактической задачей. Пути решения этой задачи могут различаться. В связи с этим командные действия в защите подразделяются на три вида: концентрированная, рассредоточенная и смешанная защиты.

- *Концентрированная защита.*

Направленность на предотвращение результативных атакующих действий вблизи своей корзины. Активные защитные действия при этом организуются на ближних подступах к корзине, вынуждая противника к дистанционным броскам с удаленных позиций. В зависимости от принципа построения концентрированной защиты команда может использовать личную или зонную систему игры.

Личная система защиты организуется по принципу «игрок против игрока», т.е. опека конкретного нападающего, которому он противодействует на любом участке площадки, не удаляясь далеко от корзины. При потере мяча в нападении защитники обязаны как можно быстрее вернуться к своему щиту и «разобрать» соперников в районе трёхочковой линии при их приближении.

Преимущества – возможность распределения защитников в соответствии с индивидуальными особенностями нападающих, выполняемыми ими функциями, уровнем мастерства и физическими данными; организация жесткого противодействия нападающим на любом участке площадки; установление постоянного персонального контроля над действиями каждого игрока нападения.

Слабые звенья этой системы могут проявиться: при недостаточной функциональной подготовленности игроков обороны и большой подвижности и активности всех нападающих; в случае несогласованности действий игроков против заслонов; в ситуации отсутствия эффективной подстраховки при чрезмерно плотной опеке всех атакующих, без учета их позиции относительно мяча.

Зонная система защиты - выполнение защитных действий по территориальному принципу.

Преимущества - эффективная нейтрализация лидеров соперника и мощных активных центровых, противодействие проникновению нападающих непосредственно под корзину, меньшая трата защитниками энергетических ресурсов, хорошая возможность для успешного взятия отскока мяча и организации стремительной контригры.

Недостатки - ослабленное «давление» на мяч на дальних подступах к корзине, слабое противодействие дальним и средним броскам мяча, уязвимость при быстром перемещении мяча и игроков, неэффективность при создании нападающими численного преимущества на отдельных участках площадки с последующим переводом туда мяча.

- *Рассредоточенная защита.*

Характеризуется активными действиями защищающихся по всей площадке или на большей ее части с целью срыва атаки соперников уже на ранней стадии развития. Этот вид защиты по сравнению с другими отличается значительной подвижностью и агрессивностью. Соответственно он требует высокой функциональной подготовленности всех игроков обороны, продуманности и слаженности их действий. Рассредоточенная защита реализуется через личный и зонный прессинг.

Личный прессинг – наиболее активная форма защиты. Защитники используют личный принцип опеки нападающих. «Разбор» соперников при переходе к ним мяча может производиться двумя способами, где каждый защищающийся: 1) быстро находит «своего» подопечного; 2) мгновенно начинает опеку ближнего к месту его расположения нападающего.

Зонный прессинг – также активная форма игры в защите, организованная по зонному принципу опеки нападающих. Защищающаяся команда разворачивает агрессивные противодействия атакующим, расположившись в несколько линий, и начинает давление еще до вбрасывания мяча соперниками. Основные цели, согласованных действий обороняющихся – затруднить розыгрыш и продвижение мяча, создать ситуацию группового отбора, провоцировать удобные для перехвата мяча передачи.

- *Смешанная системы защиты.*

Эта защита основана на организации действий, когда присутствуют два принципа: личный и зонный. Она применяется против команд, в которых имеются яркие лидеры или «снайперы», над которыми ведется личная опека. Остальные игроки ведут защиту по принципу зоны. Возможны различные варианты смешанной защиты, которые являются творческими разработками на основе изучения манеры ведения игры противником.

5.6. Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным, при этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Интегральная подготовка является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства.

Средства интегральной подготовки тренировочного этапа (периода до 3-х лет).

- 1 Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
- 2 Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- 3 Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в

нападении, в защите, в нападении и защите.

- 4 Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
- 5 Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- 6 Многократное выполнение изученных тактических действий.
- 7 Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- 8 Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

Средства интегральной подготовки тренировочного этапа (периода свыше 3-х лет).

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.
3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы данного этапа).
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
5. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
6. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
7. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных или старших групп.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

5.7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются частью тренировочного процесса в подготовке спортсмена, способствуют овладению практическими навыками ведения тренировочных занятий и навыками судейства соревнований по избранному виду спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику занимающиеся получают при при-

влечении их к судейству официальных соревнований различного уровня, вначале в качестве судьи-стажёра, а затем в должности судьи.

Лицам в возрасте 14-16 лет, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку и при условии положительного судейства необходимого количества соревнований, может присваиваться судейская категория «Юный судья». Другие судейские категории (3, 2, 1) присваиваются лицам по достижении ими возраста 16 лет.

К практическим умениям и навыкам, необходимым для овладения занимающимися на разных этапах подготовки, относятся:

На этапе начальной подготовки:

Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ (6-8 упражнений). Анализ выполнения партнёром технических элементов и приёмов. Руководство группой (подача команд, в том числе для выполнения строевых упражнений).

Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Проведение разминки.

На тренировочном этапе (период до 2-х лет):

Самостоятельное составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с различными предметами и их проведение с группой занимающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия. Проведение самостоятельной разминки перед соревнованиями.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии. Участие в судействе соревнований по ОФП и СФП. Оформление места соревнований.

На тренировочном этапе (период более 2-х лет):

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки.

Обучение техническим действиям. Проведение подвижных игр и эстафет.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований муниципального уровня (района, города) в различных судейских должностях. Подведение итогов соревнований (определение результатов и победителей).

5.8. Применения восстановительных средств.

Восстановительные средства и мероприятия.

Возрастающий объем и интенсивность тренировочного процесса, вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений,

травм и других нарушений в состоянии здоровья.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления (недовосстановления).

Субъективные признаки утомления - нежелание тренироваться, появляется вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы – снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

При появлении этих симптомов и неадекватной реакции на специфическую нагрузку необходимо снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Для восстановления работоспособности используется широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, педагогических, медико-биологических, психологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей спортсмена.

Естественные и гигиенические средства:

- рациональный режим дня;
- правильное, т.е. рационально калорийное и сбалансированное питание;
- естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки).

Педагогические средства:

- рациональное построение тренировочного занятия (умелое чередование нагрузки и отдыха).
- правильное построение циклов тренировочных занятий.

Медико-биологические средства:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические.

Психологические средства:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- аутогенные тренировки.
- психорегулирующие тренировки;
- организация комфортных условий жизни спортсменов;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восста-

новления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после проведенного тренировочного занятия. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

В целом, особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Участие в этом, кроме тренера, должны принимать спортивный врач и квалифицированный психолог.

Специальные психологические воздействия и обучение приёмам психорегулирующей тренировки должны осуществляться квалифицированными психологами. Тренер должен участвовать в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения, в умении создавать условия

психологической совместимости спортсменов в группах и микрогруппах, что оказывает значительное влияние на характер восстановительных процессов.

Необходимо также, чтобы сами спортсмены хорошо представляли значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств восстановления в домашних условиях.

Рациональное питание.

Применительно к пауэрлифтингу наиболее мощным фактором, стимулирующим восстановительные процессы, являются естественные изменения гомеостаза, наступающие вследствие использования тренировочных нагрузок и обеспечивающие появление суперкомпенсации (сверхвосстановления) как основы роста тренированности и результативности.

Сбалансированное адекватное питание является важнейшим средством восстановления и профилактики перенапряжения, если оно способно полностью обеспечить компенсационные процессы энергетическими, пластическими, другими биологически важными веществами, с учетом сиюминутной и отставленной потребности и с учетом предъявляемых к организму требований. Если спортсмен питается плохо (не правильно), не обеспечивая полноценности и сбалансированности своего рациона, то тренировки, несмотря на самое мудрое методическое сопровождение занятий, становятся фактором, не улучшающим результативность и укрепляющим здоровье, а подрывающим защитные силы организма и ведущим к ухудшению функционального состояния.

Тренировки троеборца должны быть обусловлены увеличением белков и углеводов в рационе спортсмена. Атлет должен получать минимум 55-60% дневного объема калорий из продуктов, содержащих натуральные углеводы. Не менее 25-30% калорий в день должны обеспечиваться благодаря белковой части рациона. Жиры должны обеспечивать не более 10-15% калорийности дневного рациона.

Продукты преимущественно белкового характера - нежирное мясо, рыба, яйца, обезжиренные и нежирные молочные продукты.

Продукты углеводно-белкового характера - крупы, злаки и изделия из них (предпочтение отдается кашам - овсяной, пшеничной, пшенной, ячневой, перловой и из неочищенного риса).

Продукты преимущественно жирового характера (орехи, семечки, нерафинированное растительное масло).

Продукты преимущественно углеводистого характера (овощи и бобовые). Значение овощей состоит в поставке в организм очень хороших углеводов (с низким гликемическим индексом), а также в снабжении организма клетчаткой, витаминами и минеральными веществами. Белковая фракция в овощах незначительная, однако, следует обратить внимание на бобовые (горох, фасоль, чечевица, бобы), которые могут стать неплохим источником растительного белка, в сочетании с белками первой и второй групп, дающего почти идеальный ами-

нокислотный профиль принятой пищи. Клетчатка играет значительную роль в предупреждении усвоения пищевых жиров (она их связывает и помогает выводить из пищеварительного тракта), в транспорте пищевого комка по желудочно-кишечному тракту (способствует перистальтике кишечника). Особенно богаты клетчаткой корнеплоды (морковь, свекла) и крестоцветные (репа, редька, редис). Кроме этого, включение значительных объемов овощей в рацион, является профилактикой авитаминоза.

Продукты углеводистого характера (фрукты, ягоды, плоды). Эта группа дает нам основную долю углеводов, причем самых важных – фруктозы, глюкозы. При этом некоторые представители этой группы богаты и другими биологически активными веществами, например, пектинами, провитаминами, минеральными веществами, значение которых в питании серьезного спортсмена-силовика трудно переоценить.

Вода - часть рациона, которая играет важнейшую роль для спортсмена. Вода является одним из самых богатых и незаменимых источников минеральных веществ. К сожалению, их в обычной питьевой воде недостаточно, поэтому рекомендуется пить минеральную воду. Ее тоже нужно выбирать соответствующим образом – предпочтение следует отдавать щелочным минеральным водам, поскольку они помогают «расщелачивать» сдвиг организма в кислую сторону, который образуется при напряженных силовых тренировках. Вы знаете, что околопредельные силовые напряжения осуществляются за счет анаэробного окисления гликогена с образованием молочной кислоты, это сдвигает кислотно-щелочной баланс организма в кислую сторону. Закисленность организма замедляет процесс восстановления и мешает эффективным тренировкам. Рекомендуется выпивать хотя бы один стакан минеральной воды дополнительно к той воде, которую мы пьем в течение дня. Общее количество выпиваемой воды можно примерно определить такой формулой: на каждые 100 граммов белка в вашем рационе следует принимать не менее 1 литра обычной воды (в дополнение к первым блюдам, чаям или другим напиткам).

Рациональное питание также обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: *первый завтрак – 5%* - зарядка - *второй завтрак – 25%* - дневная тренировка - *обед – 35%* - *полдник – 5%* - вечерняя тренировка - *ужин – 30%*.

Баня (сауна). В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптималь-

ное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Массаж (спортивный массаж). Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин. Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.
2. Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена (тренерам категорически запрещается самостоятельно назначать фармакологические препараты).
3. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

5.9. Медико-биологические обследования.

Медико-биологический контроль - это совокупность организованных мероприятий, осуществляемых специалистами различного профиля (педагогами, психологами, физиологами, врачами) для получения информации о текущем состоянии спортсмена.

Цель медико-биологического контроля - повышение эффективности спортивной тренировки за счёт оптимизации физической нагрузки.

При подготовке спортсмена на разных этапах ставятся разные задачи, в соответствии с ними, определяют цель и в каком виде осуществляется контроль здоровья.

Всего различают четыре вида контроля: оперативный (срочный), текущий, этапный, углублённый.

Оперативный контроль подразумевает проверку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузку во время отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Текущий контроль здоровья проводится по заранее намеченному плану или после того, как спортсмен приступил к тренировкам после какого-либо заболевания или по заявке тренера. Его цель - выявление того, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно занятие, недельный цикл и т.д.).

Этапный контроль проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Помимо лабораторного обследования, исследование ведётся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировок.

Углублённое медицинское обследование проводится один раз в год для того, чтобы в комплексе оценить подготовленность спортсмена и состояние его здоровья.

Показатели, которые используются в каждом виде контроля, должны быть информативными и надёжными, они должны соответствовать:

- специфике вида спорта «баскетбол»;
- возрасту и квалификации испытуемых;
- направленности тренировочного процесса.

Как средство контроля в виде спорта «баскетбол» используются показатели, которые характеризуют состояние нервно-мышечного аппарата, центральной нервной системы, скоростно-силовых компонентов двигательной функции, проявляющихся в специальных тестовых упражнениях

Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. По используемому инструментарию медико-биологические методы исследования могут быть органометрические (визуальные, тактильные) и с помощью приборов (антропометрия, спирометрия, дина-

мометрия, пульсометрия, электро-кардио-граммирование, электро-мио-граммирование, электро-энцефало-граммирование).

Минимальный комплекс обследований включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Биохимические исследования необходимы:

- для оценки уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- для контроля восстановления после тренировки;
- для оценки эффективности новых методов и средств развития скоростно-силовых качеств, повышение выносливости, ускорение восстановления и т.п.;
- для оценки состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Характер и выраженность биохимических сдвигов во многом зависят от уровня тренированности и функционального состояния спортсмена, поэтому биохимические исследования в спорте проводятся в сочетании с физической нагрузкой. Именно по этой причине контроль здоровья спортсмена во время проведения биохимических исследований включает в себя следующие пробы для анализа:

- до контрольной физической нагрузки;
- во время выполнения физической нагрузки;
- после её завершения;
- в разные сроки восстановления.

Физические нагрузки, которые используются для тестирования, можно условно поделить на два вида: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки должны быть дозированными. Параметры их определены заранее. Во время проведения биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть хорошо воспроизводимыми и доступными для всех испытуемых. Такими нагрузками могут быть: Гарвардский степ-тест, работа на велоэргометре и других тренажёрах, бег на тредбане.

Гарвардский степ-тест - способ оценить уровень физической подготовленности человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Он применяется для оценки физических возможностей перед началом спортивных занятий, для разработки программы тренировок, а также с целью оценки их эффективности. Когда используется Гарвардский степ-тест, заранее задаются: высота скамейки, частота восхождения и время выполнения данного теста.

Велоэргометр - тренажёр-велосипед, функционал которого позволяет осуществлять контроль здоровья и регулировать уровень нагрузки с повышенной точностью. При выполнении стандартной работы на велоэргометре и других тренажёрах, задаётся усилие, с которым производится вращение педалей, или масса отягощения, темп выполнения нагрузки и продолжительность нагрузки.

Тредбан - устройство, работающее по принципу беговой дорожки и производящее контроль здоровья кровеносной системы. Предназначен для медико-биологических исследований оценки физической работоспособности человека. При работе на тредбане задаётся угол наклона дорожки, скорость движения ленты и время, отводимое на выполнение нагрузки.

Из всех перечисленных стандартных нагрузок наиболее предпочтительна работа на велотренажёре, так как объём выполненной работы может быть определён наиболее точно и мало зависит от массы тела испытуемого.

Во время оценки уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно выбирать группы спортсменов одинаковой квалификации. Стандартная нагрузка используется для оценки эффективности тренировок спортсмена.

Максимальные или предельные физические нагрузки - не имеют заранее заданного объёма. Они выполняются: с заданной эффективностью в течение максимального времени, которое возможно для каждого испытуемого или в течение конкретного времени, или на заданной дистанции с максимальной мощностью или скоростью. Объём нагрузки в этих случаях определяется тренированностью спортсмена.

В виде максимальной нагрузки можно использовать упомянутые выше Гарвардский степ-тест, велоэргометрическую пробу, бег на тредбане, которые выполняются до отказа. Отказом считают снижение заданного темпа. Нагрузкой до отказа считаются также соревновательные нагрузки.

Стандартные и максимальные нагрузки могут быть: непрерывными, ступенчатыми, интервальными.

Для того чтобы оценить общую тренированность спортсмена, чаще используются стандартные нагрузки, не специфичные для вида спорта.

Оценка специальной тренированности чаще всего проверяется с применением упражнений, которые свойственны соответствующей спортивной специализации.

Сложность тестирующих нагрузок определяется в соответствии с задачами, которые осуществляет биохимический контроль здоровья спортсмена.

Для того чтобы оценить анаэробную работоспособность, применяются нагрузки в зоне максимальной и субмаксимальной мощности. А аэробные возможности спортсмена определяют с помощью больших и умеренных нагрузок.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физическом развитии, биологическом возрасте, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются лишь спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят

лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, темпы их развития.

При *оценке функционального состояния*, прежде всего, анализируют данные, полученные в состоянии покоя, по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериальное давление, электрокардиограмма и др.) или к должным величинам (жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких и др.).

При *оценке функциональной подготовленности* ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля юных спортсменов количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки. В заключении указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в тренировочный процесс.

5.10. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки спортсменов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических качеств – развитие комбинационного зрения и позиционного чутья, совершенствование счетных и оценочных способностей, постоянный аналитический анализ;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру-преподавателю следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психологического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологического воздействия в тренировочном процессе осуществляется путем наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Содержание конкретных средств и методов

По цели применения средства и методы психической подготовки:

- мобилизующие;
- корректирующие (поправляющие);
- релаксирующие (расслабляющие).

По содержанию средства и методы психической подготовки делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические (убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, комбинированные);

- преимущественно психологические (суггестивные, т.е. внушающие; ментальные, сочетающие воздействие словом и образом; социально-игровые, комбинированные);

- преимущественно психофизиологические (аппаратурные, психофармакологические, дыхательные, комбинированные).

По сфере воздействия средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы (т.е. на качества, связанные с восприятием ситуации и моторными действиями);

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

По адресату средства и методы психической подготовки делятся на:

- средства, направленные на психическую подготовку тренера;
- средства управления непосредственно спортсменом или командой.

По времени применения эти средства и методы делятся на:

- предупреждающие;
- предсоревновательные;
- соревновательные; постсоревновательные.

По характеру применения их подразделяют на саморегуляцию (аутовоздействия) и гетерорегуляцию (воздействия других участников педагогического процесса - тренера, психолога, врача, массажиста и т.д.).

На выбор конкретных средств и методов существенное влияние оказывают фактор времени, место соревнования, социально-психологический климат в команде, индивидуальные особенности спортсмена.

Мобилизующие средства и методы направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относят такие словесные средства, как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия, как возбуждающий вариант акупунктуры, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К. С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

Психолого-педагогические средства относятся к компетенции не только психолога, но и тренера, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную сферу спортсмена. Умелое использование слова - важнейшее средство психической подготовки.

Психофизиологическими условно называются средства физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

Значительный раздел средств психической подготовки составляют приемы произвольной саморегуляции. По способу применения такими приемами могут быть убеждение, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки).

Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), соревнованиях.

5.11. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Общие требования безопасности:

- При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский пункт.
- В залах, где проводятся занятия по виду спорта баскетбол, должны присутствовать аптечки.
- При проведении занятий необходимо обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты.
- Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий и подготовке организма занимающихся к выполнению технических действий.
- Проводить занятия необходимо в соответствии с расписанием занятий.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы и количества рабочих мест в зале.
- Занимающиеся должны ознакомиться с правилами безопасности при проведении занятий (прослушать общий инструктаж).
- Необходимо производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского обследования) и следить за их состоянием в процессе занятий.
- Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм занимающихся.
- Обеспечить обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности.
- Составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение.
- Контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочного занятия.

Требования безопасности для занимающихся перед началом занятий:

- Входить в спортивный зал с разрешения тренера.
- Соблюдать дисциплину и порядок в спортивном зале.
- Не включать и не выключать самостоятельно электроосвещение.
- Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания тренера.

– Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности во время занятий:

– Заниматься только в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

– Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера.

– Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием тренера.

– Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без страховочных матов.

– Соблюдать дисциплину и порядок на занятии.

– Не уходить с занятий без разрешения тренера.

– Перед выполнением упражнения на снаряде убедиться в отсутствии близко расположенных к снаряду занимающихся.

Требования к технике безопасности в аварийных ситуациях:

– При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, прекратить занятие и сообщить о неисправности администрации учреждения. Занятие продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

– При получении занимающимся травмы, оказать ему первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения.

– При возникновении пожара немедленно эвакуировать занимающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

– Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

– Снять спортивную форму.

– Соблюдать требования гигиены (по возможности принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом).

Работа со спортивным и специальным оборудованием

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Их технические характеристики. Правила применения и использования в тренировках и на соревнованиях. Правила техники безопасности при работе с инвентарём и оборудованием. Отработка умений и навыков работы с инвентарём и оборудованием. Правила ухода и хранения спортивного оборудования.

Оказание первой доврачебной помощи

Приёмы оказания доврачебной помощи. Тепловой и солнечный удар, ожоги, обморожения. Помощь утопающему, при переохлаждении организма, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран.

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивная подготовка вида спорта «баскетбол» осуществляется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Реализация дополнительной образовательной программы заключается в построении непрерывного и комплексного учебно-тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки в области вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин, по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в соответствии с таблицей № 2 в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- предоставить медицинское заключение по допуску к занятиям по виду спорта;
- пройти индивидуальный отбор посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектование учебно-тренировочных групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

При комплектовании учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, максимальная наполняемость не должна быть больше двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учётом федерального стандарта спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря.

В целях подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

При необходимости на временной основе, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трёх спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и максимальной численности обучающихся в объединённой группе;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности, и санитарных требований.

Для оценки уровня подготовленности обучающегося, в учебно-тренировочном процессе, Спортивная школа проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год, которая включает в себя сдачу контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки в соответствии с таблицей № 11, а также результатов, выступления обучающегося на официальных спортивных соревнованиях.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки*

Таблица № 18

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		

				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)				
				Количество							
Для спортивной дисциплины «баскетбол»											
1.	Мяч баскетбольный	штук	на группу	-	-	1	1				

(приложение № 10 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1006)

Обеспечение спортивной экипировкой*

Таблица № 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)				
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1				
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2				
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-				
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1				
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1				
6.	Майка	штук	на обучающегося	1	1-	4	1				
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1				

			гося								
8.	Полотенце	штук	на обучающего	-	-	-	-				
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающего	-	-	1	1				
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающего	-	-	1	1				
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающего	-	-	1	1				
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающего	-	-	-	-				
13.	Футболка	штук	на обучающего	-	-	2	1				
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающего	-	-	1	2				
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающего	1	1	3	1				
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающего	-	-	1	1				

(приложение № 11 к ФССП «баскетбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1006)

7.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

7.2.1. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).

7.2.2. 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 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и

методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

7.2.3. С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

Задачи повышения квалификации:

- обновление и углубление знаний в области теории и методики преподавания, управленческой и общекультурной деятельности на основе современных достижений науки и культуры, прогрессивных педагогических технологий и передового педагогического опыта.

- освоение инновационных технологий, форм методов и средств обучения, тренировки, прогрессивного, отечественного и зарубежного опыта.

Формы повышения квалификации:

- краткосрочные курсы повышения квалификации объемом до 72 часов.
- курсы повышения квалификации объемом свыше 100 часов.
- курсы профессиональной переподготовки объемом свыше 500 часов.
- дистанционные курсы повышения квалификации;
- курсы дистанционного обучения «антидопинг»;
- стажировки в опорных образовательных учреждениях (ресурсных центрах).
- участие в работе областных, районных, предметных комиссий, проблемных и творческих групп, мастер-классов, проектных команд и других профессиональных объединений.
- участие в работе проблемных семинаров, научно-практических конференций, конкурсах профессионального мастерства.

- организация индивидуальной работы по самообразованию, другие формы повышения квалификации в соответствии с действующим законодательством.

Повышение квалификации работников спортивной школы является непрерывным процессом и осуществляется в течение всего периода работы в Учреждении.

Плановое повышение квалификации осуществляется за счет средств бюджета муниципального образования при наличии средств на соответствующей статье расходов. Наличие документа о повышении квалификации является одним из обязательных критериев успешного прохождения аттестации.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

7.3.1. Список литературных источников:

1. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Учебное пособие. Томск, 2009.

2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры под ред. Ю.М. Портнова. - М.: 1997, - 480 с.
3. Баскетбол: Основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О. Н. Сулейманова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.
4. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семья, 1997.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Гранд, 1997.
6. История физической культуры и спорта: учебник. – М.: ФиС, 2000.
7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002.
8. Кузин В.В., С.А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. М.: ФиС, 2002.
9. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
10. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, Спорт Академ Пресс, 2008. – 544 с.
12. Обучение тактике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учебно-методическое пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев; Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ.
13. Орехов А.А. Баскетбол. Техника броска. Учебно-методическое пособие. Москва, 2007.
14. Официальные правила Баскетбола 2017, утверждены Центральным бюро ФИБА, МИС Швейцария, 2017 г.
15. Сидякин А.И, Е.Я. Гомельский. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
16. Спортивные и подвижные игры: курс лекций / С73 авт. – сост. Талай В.А., Уткин Е.Г., Железной А.В. и др. – Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова» 2007. – 198 с.
17. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

Научно-методическая литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 – Физ. культура / Г. П. Виноградов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 328 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
4. Зинкевич Д.А. Базовые основы силовой подготовки: учеб. пособие для студентов по направлению «Физическая культура» / Д.А. Зинкевич. – Челябинск, 2011. – 210с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
9. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
10. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

7.3.2. Нормативные документы:

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «16.11.2022г. № 1006».
6. Правила вида спорта «баскетбол», утверждённы́й Минспортом Российской Федерации».

7.3.3. Интернет-ресурсы

1. www.minsport.gov.ru Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. www.rusada.ru Официальный интернет-сайт РУСАДА;
3. www.wada-ama.org Официальный интернет-сайт ВАДА;
4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;
5. www.rossport.ru Федеральное агентство по физической культуре и спорту;
6. www.olympic.ru Олимпийский комитет России;
7. <http://footballtrainer.ru/metod/> - Методика и планирование;
8. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола.
9. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола.
10. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.
11. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.

Приложение № 1

к Плану антидопинговых мероприятий дополнительной образовательной программы

1. Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

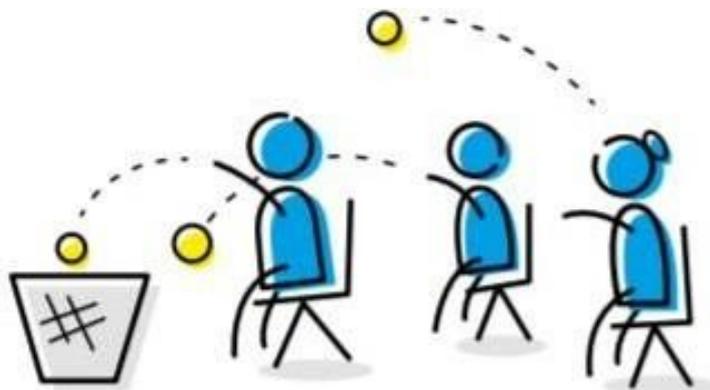
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми

и равными?

2 вариант

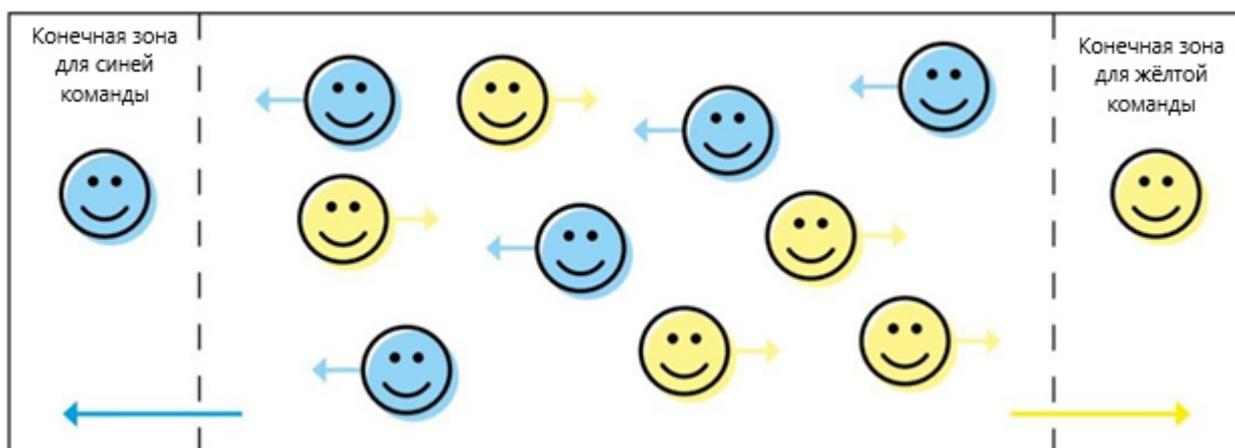
Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до ко-

нуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях. Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- акая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта. Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?

- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4) **Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!».

2. Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ» Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.

- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru

- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.
- Оформление разрешения на ТИ критерии получения разрешения на ТИ;

- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год.)

3. Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021г. Запрещенный список (актуальная версия).

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).

4. Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *Ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021.

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ на текущий год).