**Муниципальное бюджетное учреждение**

**спортивная школа**

**олимпийского резерва №3 г. Иваново**

**(МБУ СШОР №3)**

Утверждено Утверждаю:

на тренерском совете Директор МБУ СШОР №3

МБУ СШОР№3 Игумнова С.В.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

разработана на основании Федерального стандарта спортивной

подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом

Министерства спорта РФ от 10.04. 2013 г. № 114 (с изменениями от 23.07.2014 г. №620)

Срок реализации программы на этапах: начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет;

совершенствования спортивного

мастерства – без ограничений.

Разработчик - инструктор-методист Максимова Н.В.

Иваново 2018

Оглавление

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** |  |
| **1.Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1.Характеристика вида спорта, специфика организации тренировочного процесса. | 3-4 |
| 1.2. Отличительные особенности | 4-5 |
| 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки | 5 |
| **2. Нормативная часть** | 5 |
| 2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки  | 5-8 |
| 2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки  | 9 |
| 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности  | 9-10 |
| 2.4. Режимы тренировочной работы  | 8 |
| 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 10 |
| 2.6. Предельные тренировочные нагрузки | 13 |
| 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 13 |
| 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю, оборудованию | 13 |
| 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 12 |
| 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки | 14 |
| **3. Методическая часть**  | **17** |
| 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований  | 17 |
| 3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок  | 18 |
| 3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки.  | 20-33 |
| 3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля  | 18-20 |
| 3.5. Восстановительные мероприятия. | 33-35 |
| 3.6. Планы антидопинговых мероприятий | 35 |
| 3.7. Планы инструкторской и судейской практики | 38 |
| **4. Система контроля и зачётные требования**  | 38 |
| 4.1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность | 38 |
| 4.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки  | 39 |
| 4.3. Виды контроля подготовленности | 40-46 |
| 4.4. Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки  | 40-46 |
| **5. Перечень информационного обеспечения**  | 46 |

**I.Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки составлена с учётом требований ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114(с изменениями от 23.07.2014 г. №620) и определяет условия и требования к спортивной подготовке.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника**.**

**В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.**

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

*Отличительными особенностями баскетбола являются:*

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

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

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

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

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

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

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

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетболу и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы должно быть воспитание высококвалифицированных баскетболистов.

В процессе тренировок данная Программа помогает решить нижеследующие задачи:

-осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;

- укрепление здоровья;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенствование техники и тактики игры;

-достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в соревновательных условиях;

- сохранение высокого уровня общей и специальной работоспособности;

-приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

**-** постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;

**-**постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;

**-**планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

**-**увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;

**-**увеличение объема тренировочных нагрузок;

**-**повышение интенсивности занятий;

**-**использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

**II.Нормативная часть**

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

*Приложение N 1*

*к Федеральному стандарту*

*спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол*

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

***Формирование групп на этапах спортивной подготовки***

Подготовка занимающихся проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, такти­ческой, и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

*Этап начальной подготовки.* К этапу начальной подготовки допускаются все лица, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

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

 Возраст занимающихся в группах начальной подготовки (НП) составляет от 8 до 11 лет. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать 3часов.

*Тренировочный этап (спортивной специализации).*На данном этапе группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

*Задачи этапа:*

-повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);

-совершенствование специальной физической подготовленности;

-повышение уровня технической, тактической и психологической подготовки;

-овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;

-индивидуализация подготовки;

-определение игрового амплуа на 4 году обучения;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу.

*Этап совершенствования спортивного мастерства.* Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд.

*Задачи этапа:*

-повышение общей физической и специальной подготовленности баскетболистов до уровня требований в командах высших разрядов;

-достижение высокой технической и тактической подготовленности на основе индивидуализации мастерства;

-совершенствование психологической подготовки;

-сохранения здоровья;

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

-выход на уровень высшего спортивного мастерства.

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

 **для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м( не более 4,0 с) | Бег на 20 м( не более 4,3 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м( не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча 20 м( не более 10,7 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места( не менее 180 см) | Прыжок в длину с места( не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с местасо взмахом руками( не менее 35 см) | Прыжок вверх с местасо взмахом руками( не менее 30 см |
| Выносливость | Челночный бег 40с на 28 м(не менее 183 м) | Челночный бег 40с на 28 м(не менее 168 м) |  |
| Бег 600 м(не более 1 мин 55 с) | Бег 600 м(не более 2 мин 10 с) |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | 11,4 с) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 20 м( не более 3,5 с) | Бег на 20 м( не более 3,8 с) |
| Скоростное ведение мяча 20 м( не более 8,6 с) | Скоростное ведение мяча 20 м( не более 9,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места( не менее 225 см) | Прыжок в длину с места( не менее 215 см) |
| Прыжок вверх с местасо взмахом руками( не менее 48 см) | Прыжок вверх с местасо взмахом руками( не менее 43 см |
| Выносливость | Челночный бег 40с на 28 м(не менее 244 м) | Челночный бег 40с на 28 м(не менее 216 м) |  |
| Бег 600 м(не более 1 мин 28 с) | Бег 600 м(не более 1 мин 33 с) |  |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |  |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | 11,4 с) |

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

*Приложение N 2*

*к Федеральному стандарту*

*спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол*

|  |  |
| --- | --- |
| *Разделы спортивной подготовки* | *Этапы и годы спортивной подготовки* |
| Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | Этап совер- шенствованияспортивного мастерства |
| До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 18 - 20 | 8 - 12 | 6 - 8 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10 - 14 | 12 - 14 | 14 - 17 |
| Техническая подготовка (%) | 23 - 24 | 24 - 25 | 20 - 25 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико- восстановительные мероприятия(%) | 22 - 25 | 25 - 30 | 26 - 32 |
| Технико- тактическая (интегральная) подготовка (%) | 8 - 10 | 8 - 10 | 8 - 10 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 10 - 14 | 13 - 15 | 14 - 16 |

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

*Приложение N 3*

*к Федеральному стандарту*

*спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол*

|  |  |
| --- | --- |
| *Виды соревнований (игр)* | *Этапы и годы спортивной подготовки* |
| Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | Этап совер- шенствованияспортивного мастерства |
| До двух  лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 3 - 5 | 3 - 5 | 5 - 7 |
| Отборочные | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 3 |
| Основные | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 40 - 50 | 50 - 60 | 60 - 70 |

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

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

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

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

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

*Таблица*

ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

*Мальчики (8-13 лет)*

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

*Девочки (8-13 лет)*

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

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

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

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

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

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

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

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

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

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высо­корослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Сле­дует учитывать особенности девушек - их склонность к более выра­женному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работос­пособности.

 ***2. 7.Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности***

*Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
(Количество соревнований/количество игр)*

|  |  |
| --- | --- |
|  | Этапы подготовки  |
| Виды  |  |  | УТ  |  |  | СС  |  |
| **соревнований**  | До 2-х лет  | Свыше 2-х лет  | До года  | Свыше года  |
| Контрольные  | 3-5/18  | 3-5/18  | 3-5/18  | 3-5/22  | 3-5/22  | 5-7/22  | 5-7/22  | 5-7/22  |
| Отборочные  | 1-3/8  | -  | 1-3/8  | -  | 1-3/8  | -  | 1-3/10  | 1-3/10  |
| Основные  | 2/16  | 2/16  | 2/16  | 2/16  | 2/16  | 2/16  | 2/16  | 2/16  |
| Главные  | 1/8  | 1/8  | 1/8  | 1/8  | 1/8  | 1/15  | 1/15  | 1/15  |

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

Для обеспечения этапов спортивной подготовки СШОР использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготов­ки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки (кроме этапа занятия физкультурой и спортом) в программе дает­ся направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап (обще подготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки*

*Подготовительный этап*

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный:

*Общеподготовительный этап*

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

*Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап*

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Соревновательный этап*

В соревновательном микроцикле первого года обучения - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

 *Переходный этап*

Задачи переходного периода: полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

*Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации*

*Подготовительный этап*

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

*Общеподготовительный этап*

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап*

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличение скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Соревновательный этап*

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

*Переходный этап*

 Задачей переходного этапа является отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства*

*Подготовительный этап*

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

*Общеподготовительный этап*

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу (см. п. 7.2), повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Специально-подготовительный этап*

Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

*Предсоревновательный этап*

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала (см. п. 7.2). На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

*Соревновательный этап*

Задачи соревновательного этапа: повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 игр подряд. Длительность этапа составляет семь-десять дней.

*Переходный этап*

Задачи переходного этапа является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Длительность этапа составляет от двух до шести недель микроцикла.

**III.Методическая часть**

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

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

***3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок***Многолетний процесс подготовки подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Необходимо выделить проблему нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах начальной подготовки, спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства.

Эффективность повышения мастерства во многом определяется рациональной системой управления нагрузками. Следует обеспечить должную преемственность величин тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение объемов нагрузок на всех этапах спортивной подготовки.

Основой методической системы является положение о том, что применяемые нагрузки должны быть адекватны возрастным особенностям занимающихся и ориентированы на уровень, характерный для высшего спортивного мастерства.

Важное значение имеет рациональное планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки спортсменов.

Наибольшие объемы нагрузок выполняются в подготовительном и предсоревновательном этапах. В соревновательном этапе общий объем нагрузки снижается, а интенсивность возрастает.

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

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

***3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля***Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

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

Задачи контроля:

-учет тренировочных и соревновательных нагрузок;

-определение различных сторон подготовленности занимающихся;

-выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;

-оценка поведения занимающегося на соревнованиях.

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

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

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

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

Методы контроля:

-анкетирование, опрос;

- наблюдение;

-тестирование.

Важнейшим дополнением к контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

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

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

Следует систематически проводить обследование занимающихся до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер консультируется со спортивным врачом .

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

***3.4.1. Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводиться в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

***3.4.2. Практические занятия***

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

***3.4.2.1. Техническая подготовка***

Основными задачами технической подготовки являются:

-прочное освоение технических элементов баскетбола;

-владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

-использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов подготовки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап ССМ |
| Год подготовки |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |  |
| Остановка прыжком | + | + |  |  |  |  |  |
| Остановка двумя шагами | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в движении | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении | + | + |  |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении | + | + | + |  |  |  |  |
| Ловля мяча одной в прыжке | + | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении | + | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя рукам в движении | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) | + | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне | + | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) | + | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой сверху | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной от головы | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком) | + | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке | + | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой (встречные) | + | + | + | + | + | *+* |  |
| Передача мяча одной рукой (поступательные) | + | + | + | + | + | *+* | + |
| Передача мяча одной рукой на одном уровне | + | + | + | + | + | + | + |
| Передача мяча одной рукой (сопровождающие) | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча без зрительного контроля | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча по прямой | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча по кругам | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением направления |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением скорости |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под ногой |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) |  |  | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками снизу |  | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками сверху вниз |  |  |  |  |  |  | + |
| Броски в корзину двумя руками (добивание) |  |  |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита |  | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с места |  | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в движении |  | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками в прыжке |  | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (дальние) |  | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (средние) |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками (ближние) |  | + | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом |  | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту |  | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту |  | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху |  | *+* | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой от плеча |  | *+* |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой снизу |  | *+* | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз |  |  |  |  |  |  | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | *+* | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой с места | + | *+* | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в движении | + | *+* | + | + | + |  |  |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке |  | *+* | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (дальние) |  | *+* | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние) |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (ближние) |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту |  | + | + | + | *+* | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  | + | + | + |  |  |  |

***3.4.2.2. Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

######  Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

 -овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

 -формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

 -развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

 -изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

 -изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

 Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

*Тактика нападения:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап ССМ |
| Год обучения |  |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |  |
| Розыгрыш мяча | + | + | + |  |  |  |  |
| Атака корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| «Передай мяч и выходи» | + | + |  |  |  |  |  |
| Заслон |  | + | + | + | + | + | + |
| Наведение |  | + | + | + | + | + |  |
| Пересечение |  | + | + | + | + | + | + |
| Треугольник |  | + | + | + | + | + | + |
| Тройка |  | + | + | + | + | + | + |
| Малая восьмерка |  |  | + | + | + | + | + |
| Скрестный выход |  | + | + | + | + | + | + |
| Сдвоенный заслон |  |  | + | + | + | + | + |
| Наведение на двух игроков |  |  | + | + | + | + | + |
| Система быстрого прорыва |  | + | + | + | + | + | + |
| Система эшелонированного прорыва |  |  | + | + | + | + | + |
| Система нападения через центрового |  |  | + | + | + | + | + |
| Система нападения без центрового |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  | + | + | + | + |

*Тактика защиты:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап ССМ |
| Год обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |  |
| Противодействие розыгрышу мяча | + | + |  |  |  |  |  |
| Противодействие атаке корзины | + | + | + | + | + | + | + |
| Подстраховка |  | + | + | + | + | + |  |
| Переключение |  | + | + | + | + | + | + |
| Проскальзывание |  |  | + | + | + | + | + |
| Групповой отбор мяча | + | + | + | + | + | + | *+* |
| Против тройки |  |  | + | + | + | + | + |
| Против малой восьмерки |  |  | + | + | + | + | + |
| Против скрестного выхода |  |  | + | + | + | + |  |
| Против сдвоенного заслона |  |  | + | + | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  | + | + | + | + | + |
| Система личной зашиты | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты | + |  |  | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  | + | + | + |
| Система личного прессинга |  |  |  | + | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в большинстве |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  | + | + | + | + | + |

***3.4.2.3. Физическая подготовка (для всех возрастных групп):***

*Обще-подготовительные упражнения:*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

*Упражнения для шеи и туловища***.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц***.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

*Упражнения для развития быстроты***.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости***.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости***.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:*с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств***.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

*Подвижные игры.*

*Обычные салочки***.** Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

*Круговые салочки.*Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

*Колдунчики.* Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

*Вышибалы.* Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Если ловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

***Гуси–Лебеди.*** На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорогу шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

*Поймай мяч.*В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

*Третий лишний.*Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

*Специально-подготовительные упражнения.*

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

*Упражнения для развития игровой ловкости***.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

***3.4.Рекомендации по организации психологической подготовки***Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

-привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование установки на тренировочную деятельность;

-формирование волевых качеств спортсмена;

-совершенствование эмоциональных свойств личности;

-развитие коммуникативных свойств личности;

-развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

 Рекомендации по организации психологической подготовки.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;

3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

***3.5.Планы применения восстановительных средств***Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

 *Тренировочные средства восстановления:*

-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

-рациональное построение тренировочного занятия;

-постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

-разнообразие средств и методов тренировки;

-переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

-чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

-изменение пауз отдыха, их продолжительности;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;

-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

-упражнения для активного отдыха и расслабления;

-дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

-создание положительного эмоционального фона тренировки;

-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

-внушение;

-психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:*

Гигиенические средства:

-водные процедуры закаливающего характера;

-душ, теплые ванны;

-прогулки на свежем воздухе;

-рациональные режимы дня и сна, питания;

-витаминизация;

-тренировки в благоприятное время суток;

*Физиотерапевтические средства восстановления:*

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

-ванны хвойные, жемчужные, солевые;

-бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

-кислородотерапия;

-массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

***3.6.Планы антидопинговых мероприятий***

Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

*Краткое содержание занятий.*

Занятие №1

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы)1.

|  |  |
| --- | --- |
| Преимущества,даваемые допингом | Цена вопроса |
| Очевидные недостатки | Скрытые риски |
| 1 | 2 | 3 |

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флип-чарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие .допинг. означает именно действие

(нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

Занятие №2

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

Занятие №3

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

|  |  |
| --- | --- |
| Способ повышения результатов | Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность? |
| Обычная тренировка |  |
| Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка) |  |
| Психологическая подготовка |  |
| Рациональная организация жизнедеятельности |  |
| Использование разрешенных достижений спортивной медицины |  |

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии

с позиции скептически настроенного эксперта.

Занятие №4

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

• Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?

• Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?

• Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?

• На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?

• Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

***3.7.Планы инструкторской и судейской практики.***

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по баскетболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

***IV.*Система контроля и зачетные требования**

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

*Приложение N 4*

*к Федеральному стандарту*

*спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол*

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

***4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки***Высокие спортивные результаты в баскетболе достигаются после многих лет упорных и целеустремленных тренировок, поэтому есть прямая необходимость заранее предвидеть и планировать рост спортивных результатов.

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям занимающихся в баскетболе:

*К концу первого, второго года подготовки обязаны -*

Знать:

-профилактику травматизма на занятиях;

-основные этапы Олимпийского движения;

-правила проведения соревнований.

Уметь:

-выполнять броски мяча в корзину одной рукой в прыжке;

-владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

-вырывать и выбивать мяч;

-играть в баскетбол по правилам.

*К концу третьего года подготовки обязаны -*

Знать:

-оказание первой доврачебной помощи;

-официальные правила ФИБА.

Уметь:

-выполнять челночный бег с ведением мяча;

-ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;

-владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;

-выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;

-играть в баскетбол по правилам.

*К концу четвёртого года подготовки обязаны -*

Знать:

-значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

-жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь:

-выполнять технико - тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите

(перехват мяча; борьба за отскок);

-вести мяч без зрительного контроля;

-применение персональной защиты;

-играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;

-участие в квалификационных соревнованиях;

-выполнять судейство.

*К концу пятого, шестого года подготовки обязаны -*

Знать:

-правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу.

Уметь:

-выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и

защите;

-атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек

площадки;

-применять позиционное нападение и зонную защиту;

-играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием явля­ется контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

-текущей оценки усвоения изучаемого материала;

-оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

-объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;

 -выполнения контрольных упражнений по общей и специаль­ной физической подготовке.

Описание контрольных упражнений:

*Физическая подготовка:*

 *«Иллинойс Тест»*

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

*«ШАТТЛ» 5-10-5*

*Цель:*Определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления**.**

*Методика проведения теста*

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

Линия № 2 Линия № 1 Линия № 3

 **СТАРТ**

 **ФИНИШ**

 **5 м 5 м**

*Прыжок в длину с места*

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки ― вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе ― в яму с песком.

*Спринт 20 метров*

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Даётся две попытки. Лучшее время фиксируется.

*«Дэнвер» (без дриблинга)*

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

а.) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б.) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

*Техническая подготовка:*

*«Дэнвер»*По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

 Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

а.) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б.) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

 За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

 Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

****

*Комплекс № 1.*Упрощённая версия для младших групп (9-11лет).

 По сигналу дриблёр начинает движение из пункта № 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха. На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (Смотрите схему).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного пасса от тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
4. Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
5. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

*Комплекс № 2***.** Версия для групп (12 лет и старше).

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

1. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
2. Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
3. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
4. Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
5. Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
6. Передача мяча тренеру и получение ответного пасса.
7. Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
8. Выполнение двух бонусных штрафных бросков.

*Правила выполнения условий тестирования*

По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно павой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного пасса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер дожжен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер, секундомер в это время не работает.

*Премии и поощрения*

За каждый результативный штрафной бросок участник получает бонусы в виде уменьшения показанного времени на две секунды. Например, если участник реализовал два штрафных броска, то его результат прохождения дистанции уменьшается на четыре секунды.

*Штрафные санкции*

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

* + - 1. Пробежка.
			2. Пронос мяча.
			3. Двойное ведение мяча.
			4. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.
			5. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.
			6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа.
1. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

  ***V. Перечень информационного обеспечения (список литературных источников; перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов)***

1.Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99

2.Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

3.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 14)

4.Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм

5.Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001

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

7.Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997

8.Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75

9.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.

10.Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн

11.Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах

12.Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа

13.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн

14.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм

15.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009

16.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67

17.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002

18.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004

19.Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67

20.Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана

21.Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76

***VI.План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (индивидуально)***

***4.1. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки***

*Приложение N 9*

*к Федеральному стандарту*

*спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол*

|  |  |
| --- | --- |
|  Этапный  норматив  | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |  Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации)  | Этап совер- шенствованияспортивного мастерства  |
|  | До двух  лет  |  Свыше двух лет  |
|  Количество  часов в  неделю  |  |  |  10 - 12  |  12 - 18  |  18 - 24  |
|  Количество тренировок в неделю  |  |  |  4 - 6  |  6 - 7  |  7 - 10  |
|  Общее  количество часов в год  |  |  | 520 - 624 | 624 - 936 |  936 - 1248  |
|  Общее  количество тренировок в год  |  |  | 234 - 286 | 310 - 364 |  460 - 520  |

**5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

**6. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

*Система спортивного отбора включает:*

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта баскетбол определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

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

*Приложение N 10*

*к Федеральному стандарту*

*спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол*

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

 ***8.1 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку:***

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

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

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

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

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

***8.2.. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:***

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

*Приложение N 11*

*к Федеральному стандарту*

*спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол*

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,

НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

- обеспечение спортивной экипировкой:

*Приложение N 12*

*к Федеральному стандарту*

*спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол*

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

 Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование  | Еди- ница изме-рения | Расчетнаяединица  | Этапы спортивной подготовки |
| Тренировочный  этап (этап  спортивной специализации) | Этап совершен-ствования спортивного мастерства  |
| коли- чество | срок эксплу-атации (лет)  | коли- чество | срок эксплу-атации (лет)  |
| 1  | Гольфы  |  пар  | на зани- мающегося |  2  |  1  |  2  |  1  |
| 2  | Костюм ветрозащитный  | штук  | на зани- мающегося |  1  |  2  |  1  |  1  |
| 3  | Костюм спортивный парадный  | штук  | на зани- мающегося |  -  |  -  |  -  |  -  |
| 4  | Кроссовки для баскетбола  |  пар  | на зани- мающегося |  2  |  1  |  2  |  1  |
| 5  | Кроссовки легкоатлетичес- кие  |  пар  | на зани- мающегося |  1  |  1  |  1  |  1  |
| 6  | Майка  | штук  | на зани- мающегося |  4  |  1  |  4  |  1  |
| 7  | Носки  |  пар  | на зани- мающегося |  2  |  1  |  4  |  1  |
| 8  | Полотенце  | штук  | на зани- мающегося |  -  |  -  |  -  |  1  |
| 9  | Сумка спортивная  | штук  | на зани- мающегося |  -  |  1  |  2  |  1  |
| 10  | Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)  | комп-лект  | на зани- мающегося |  1  |  1  |  2  |  1  |
| 11  | Фиксатор коленного сустава (наколенник)  | комп-лект  | на зани- мающегося |  1  |  1  |  2  |  1  |
| 12  | Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)  | комп-лект  | на зани- мающегося |  -  |  -  |  2  |  1  |
| 13  | Футболка  | штук  | на зани- мающегося |  2  |  1  |  3  |  1  |
| 14  | Шапка спортивная  | штук  | на зани- мающегося |  1  |  2  |  1  |  1  |
| 15  | Шорты спортивные (трусы спортивные)  | штук  | на зани- мающегося |  3  |  1  |  5  |  1  |
| 16  | Шорты эластичные (тайсы)  | штук  | на зани- мающегося |  1  |  1  |  2  |  1  |

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.