

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛОЯРОСЛАВЕЦКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принято на методическом
совете МКУ
«Малоярославецкая СШ»
Протокол № 6
от «01» 12 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
МКУ «Малоярославецкая СШ»
А.А. Гейзер
Пр. №. 1/2022 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1006 от 16 ноября 2022 г.)

Срок реализации Программы:

- этап начальной подготовки – 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения

г. Малоярославец 2022

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания	6
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта баскетбол	6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. Формирование групп на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	10
2.3. Планируемые показатели спортивной деятельности	12
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
2.5. Психофизические требования	14
2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	18
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	19
3.2. Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу	20
3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	22
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	22
3.5. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	23
3.6. Теоретическая подготовка	25
3.7. Техническая подготовка	27
3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки	32
3.9. План антидопинговых мероприятий	33
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	37
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки	37
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	40
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования	46
4.4. Методические указания по организации тестирования	49
ЛИТЕРАТУРА	49

ВВЕДЕНИЕ

Программа спортивной подготовки по баскетболу (далее Программа) составлена на основе Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации", Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 и определяет условия и требования соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

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

Баскетбол, 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.

Учебно-тренировочный процесс в МКУ «Малоярославецкая СШ» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» 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 учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. **Результатом реализации Программы** должно быть подготовка высококвалифицированных баскетболистов.

В процессе обучения и 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.

Методы программы:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

- 1) Этап начальной подготовки - 3 года,
- 2) Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет,
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства - бессрочно;
- 4) Этап высшего спортивного мастерства – бессрочно.

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - ^{3-й} этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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 учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

1.1. Характеристика баскетбола, как средство физического воспитания

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 сопряженные 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.

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол»

Спортивная дисциплина «мини-баскетбол» отличается тем, что играют команды по пять игроков в каждой, хотя допускаются и «уменьшенные» составы – вплоть до 2х2. Нередко проводятся матчи между смешанными командами (в состав которых входят и мальчики, и девочки). Игра идет четыре тайма по 6 минут. Несколько отличаются от классического баскетбола и сами правила игры. В мини-баскетболе, например, не фиксируется чистое время и не действует «правило трех секунд».

В спортивной дисциплине «баскетболе 3х3» играют только на одно кольцо, поэтому размеры площадки (15 на 11 метров) здесь меньше, чем в баскетболе 5х5 (28 на 15). В состав команды в баскетболе 3х3 входят четыре человека – трое на площадке и один на замене. Матч длится 10 минут (без деления на четверти), либо до набора одной из команд 21 очка. В случае ничьи по итогам основного времени играется овертайм, в котором побеждает команда, которая первой наберет 2 очка. Одно из необычных отличий баскетбола 3х3 – отсутствие тренеров. То есть тренеры у команд есть, но им запрещено присутствовать на площадке или руководить своими подопечными с трибуны.

Интерактивный баскетбол (кибер баскетбол) – это симуляция баскетбольных матчей с участием живых игроков и команд. По сути, это виртуальное событие, компьютерная модель живого матча, управляемая реальными людьми с целью выявить команду победителя, не ограниченную физическими навыками участников процесса и их местом нахождения. Уметь играть в реальный баскетбол, учиться дриблингу и ведению мяча, а также точному пасу, для участия в виртуальном баскетболе не требуется. Важно умело управлять джойстиком и понимать основные правила игры.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Формирование групп на этапах спортивной подготовки

Подготовка обучающихся проводится в 4 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, обучающиеся 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 обучающегося на следующий этап подготовки. Многолетний период подготовки обучающихся состоит из этапов (таблица 1, 2):

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

Задачи этапа:

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

2) Учебно-тренировочный этап (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.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства. Группа комплектуется из числа обучающихся, 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.

4) На этапе высшего спортивного мастерства: - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения спортивной подготовки СШ использует 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 обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

На всех этапах подготовки перевод обучающихся в группу следующего года производится решением педагогического совет на основании выполненных нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Порядок зачисления обучающегося в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую оформляется приказом Директора.

Для выполнения поставленных задач необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных обучающихся, 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 комитета к регулярному участию в организации воспитательной работы.

Таблица №1.

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничено	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничено	15	4-8

Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»

Этап начальной подготовки	3	8	15-30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8-16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничено	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничено	15	4-8

Таблица № 2.

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	18	-
Общее количество часов в год	312	416	520	624	936	-

2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающегося. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку, поэтому необходимо использовать специализированные тренировочные и соревновательные циклы. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 3.

Таблица № 3.

Соотношение видов подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	20	18	14	12	12	-
Специальная физическая подготовка (%)	14	16	16	16	20	-
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7	7	8	-
Техническая подготовка (%)	(32) +2% 34	(30) +2% 32	24	20	12	-
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18	18	17	20	20	-
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	4	4	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	(1-3) +1% 4	(1-3) +1 4	3	2	6	-
Интегральная подготовка (%)	10	12	16	19	18	-

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия обучающегося в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей обучающегося к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся представлены в таблице № 4.

Таблица № 4.

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовки

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3

Всего игр	10	10	30	40	60	40
-----------	----	----	----	----	----	----

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс. Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет

функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетбола. Минимальный возраст для зачисления в группу на этап начальной подготовки составляет 8 лет.

В спортивной деятельности принято подразделять занимающихся на возрастные группы. При зачислении занимающихся учитываются биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.

2.5. Психофизические требования

При подготовке обучающихся важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества обучающегося:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятию спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств занимающихся;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;

- развитие и совершенствование интеллекта занимающегося.

К основным методам психологической подготовки относятся: беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимым для прохождения спортивной подготовки, представлены в таблицах № 5, № 6, № 7.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 5

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовке

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

17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 6

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовке

№	Наименование спортивной экипировки и индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Мяч баскетбольный	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой передаваемой в индивидуальное пользование

Таблица № 7

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовке

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

	(голеностопник)								
1	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
1	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
1	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
1	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
1	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
1	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

- планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

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

В основной части тренировки решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование

технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

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

По мере роста спортивной квалификации обучающихся изменяется содержание учебно-тренировочного процесса. На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач учебно-тренировочного процесса. Для этого знакомят с игрой и ее правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение - обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям.

Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов. Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений. Каждый обучающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекают нападающих и защищаться. Только после этого юный баскетболист этим комплексом навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Главная задача тренера-преподавателя - раскрыть присущие каждому задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной трудовой деятельности.

3.2. Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу

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

Внешние факторы спортивного травматизма:

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

К неправильной организации учебно-тренировочных занятий относится:

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

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

Внутренние факторы спортивного травматизма:

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

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

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем. Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.). Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой. Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

Требования безопасности во время занятий

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

Во время ведения мяча обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может быть столкновение;

- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Во время передачи мяча обучающийся должен:

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

Во время броска обучающийся должен:

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

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

Во время игры обучающийся должен:

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

Нельзя:

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить учебное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения. При получении обучающимися травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требование безопасности по окончании учебных занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- вывести обучающихся из зала (тренер выходит последним);
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.3. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом учебно-тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста обучающегося и индивидуальных особенностей его организма. Соотношение соревновательных нагрузок и всего учебно-тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные обучающимся в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде. Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности обучающегося и календарным планом.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения учебно-тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм обучающегося. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов. При этом необходимо учитывать тот факт, что, начиная занятия баскетболом в 8-9 лет наиболее способные обучающиеся должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

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

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки обучающихся, включать в себя планы на различные периоды занятий

(год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики сноуборда и опираться на передовой опыт практики;

7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров-преподавателей, так и для самих обучающихся.

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

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

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

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

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющую дополнительную спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Врачебный контроль за обучающимися осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером. Врач спортивного Учреждения осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований. На каждого обучающегося заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере. В группах совершенствования спортивного мастерства углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включают специальные

обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого обучающегося после определенного этапа подготовки.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- антропометрические обследования, динамометрия;
- осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
- спирография;
- функциональные пробы (Руфье, Штанге);
- электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
- клинический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- биохимический анализ крови (по показаниям);
- определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке;
- ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами;
- УЗИ внутренних органов;
- эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- обучение - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- воспитание - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- психодиагностика – помощь обучающемуся в самопознании и индивидуализации всей дополнительной спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;
- психо-профилактика - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегание неудачи,

нежелательной автоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают" спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

- психо-коррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

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

- психологическое консультирование - помощь обучающегося в анализе решения;

- психологические тренировки - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие обучающемуся в развитии необходимых психологических качеств и умений;

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

Психологический контроль может осуществляться тренером-преподавателем и спортивным психологом. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер. На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

3.6. 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 обучающегося умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-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.).

План по теоретической подготовке

Таблица № 8.

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовке

Этап обучения		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
п/п	Темы	До одного года	Свыше одного года	до двух лет	Свыше трех лет	весь период	весь период
1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+		+
4	Общая характеристика спортивной подготовки		+	+	+		+
5	Основы тактики игры и тактическая подготовка		+	+	+	+	+
6	Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+

7	Официальные правила ФИБА			+	+	+	+
8	Планирование и контроль подготовки		+	+	+	+	+
9	Правила по баскетболу			+	+		+
10	Правила по мини-баскетболу		+		+		
11	Профилактика травматизма в спорте	+	+	+	+	+	+
12	Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+	+	+	+
13	Спортивные соревнования	+	+	+	+	+	+
14	Установка на игру и разбор результатов игры		+	+	+	+	+
15	Физическая культура и спорт в России	+	+	+	+		+
16	Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+

3.7. 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 обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техническая подготовка

Таблица № 9

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовке

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Год обучения	Год обучения					Без огра ниче ний		
	1-й	2 - 3-й	1 -й	2-й	3-й	4-й		5-й	
Прыжок толчком с двух ног	+	+							
Прыжок толчком с одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							
Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте		+							
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				

Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху		+	+						
Передача мяча одной рукой от головы		+	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места	+	+							

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

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

Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							+		
Броски в корзину одной рукой (добивание)					+	+	+		
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+	+	+	+	+	

3.8. Рекомендации по организации психологической подготовки

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося 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 учебно-тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств обучающихся;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

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 обучающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – 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.

3.9. План антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в МКУ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МКУ «Малоярославская СШ».

В своей деятельности в этом направлении МКУ «Малоярославецкая СШ» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Таблица № 10.

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовке

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий/Ответственный
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Инструктора-методисты ФСО
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Инструктора-методисты ФСО
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3

			лекарственных препаратов для самостоятельной проверки (дома). Тренеры-преподаватели
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению Проведение викторины. Инструктора-методисты ФСО
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ст. инструктор-методист ФСО
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Зам директора по СР
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год Инструктора-методисты ФСО
Тренировочны	1. Веселые старты	«Честная	1-2 раза в Предоставление отчета о проведении

й этап (этап спортивной специализации)		игра»	год	мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. Тренеры-преподаватели
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ст. инструктор-методист ФСО
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины. Инструктора-методисты ФСО
	4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Инструктора-методисты ФСО
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Зам директора по СР
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ст. инструктор-методист ФСО

высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Инструктора-методисты ФСО
--------------------------------------	------------	--	----------------	---------------------------

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Все контрольно-переводные нормативы проводятся на базе спортзалов МКУ «Малоярославецкая СШ».

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося 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 года занимающиеся обязаны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- знать простейшие правила подвижных игр.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

К концу второго, третьего, четвёртого года обучения:

Знать

- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков России;
- следить за выступлением московских команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу пятого, шестого года обучения:

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 седьмого года обучения:

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 восьмого года обучения:

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 девятого, десятого года обучения:

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.

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

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

Различают следующие виды контроля:

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

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

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки:
 - уровень усвоения обучающимися преподаваемого материала;
 - качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
 - уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.
- б) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
 - выполнение обучающимися соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
 - планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;

- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;

- качество выполнения обучающимися объёмов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

г) на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

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

Таблица № 11.

к дополнительной образовательной Программе спортивной подготовке

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

	руками					
2.2..	Бег на 14 м		Не более	Не более		
		с	3,5	4,0	3,4	3,9

Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 УТГ-5	Количество раз	Не менее	
			13	7
			18	9
			22	11
			28	13
			36	15
1.2.	Челночный бег 3 на 10 м УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 УТГ-5	с	Не более	
			9,0	9,4
			8,7	9,2
			8,5	8,9
			7,8	8,5
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4	см	Не менее	
			150	135
			160	140
			170	150
			200	165

	УТГ-5		215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 УТГ-5	с	Не более	
			10	10,7
			9,8	10,4
			9,5	10,0
			9,2	9,8
			8,8	9,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 УТГ-5	см	Не менее	
			35	30
			38	32
			40	34
			42	36
			44	38
2.3.	Челночный бег на дистанции 10 площадок по 28 м	с	Не более	
			60	65
2.4.	Бег 14 м УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 УТГ-5	с	Не более	
			3,0	3,4
			2,9	3,3
			2,8	3,2
			2,7	3,1
			2,6	3,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)		Не устанавливается	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивный разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
------	--	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3 на 10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			39	34

2.3.	Челночный бег на дистанции 10 площадок по 28 м	с	Не более	
			60	65
2.4.	Бег 14 м	с	Не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3 на 10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из	Количество	Не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)	во раз	39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег на дистанции 10 площадок по 28 м	с	Не более	
			55	60
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1. Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования

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

Этап начальной подготовки

1. Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Челночный бег 3 на 10 м. Максимально быстрый бег 3 отрезка по 10 м. Испытуемый наступает ногами на линии старта и финиша.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший

результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Челночный бег 3 на 10 м. Максимально быстрый бег 3 отрезка по 10 м. Испытуемый наступает ногой на линии старта и финиша.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Скоростное ведение мяча 20 метров. Бег с дриблингом с максимально быстрой скоростью. По сигналу рывок с дриблингом на расстояние 20 метров.

5. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

6. Челночный бег 10 площадок по 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки (10 площадок) от лицевой до лицевой линии в течение на время с.

7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Количество сгибаний за 1 мин., на прямой скамье, партнер держит стопу.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упор лежа, согнуть руки до касания грудью. Отжиматься «кузнечиком – узким упором». Оценивается количество повторений без учета времени.

Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упор лежа, согнуть руки до касания грудью. Отжиматься «кузнечиком – узким упором». Оценивается количество повторений без учета времени

2. Челночный бег 3 на 10 м. Максимально быстрый бег 3 отрезка по 10 м. Испытуемый наступает ногой на линии старта и финиша.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Количество сгибаний за 1 мин., на прямой скамье, партнер держит стопу.

5. Скоростное ведение мяча 20 метров. Бег с дриблингом с максимально быстрой скоростью. По сигналу рывок с дриблингом на расстояние 20 метров.

6. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

7. Челночный бег 10 площадок по 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки (10 площадок) от лицевой до лицевой линии в течение на время с.

8. Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Этап высшего спортивного мастерства

1. Бег 30 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упор лежа, согнуть руки до касания грудью. Отжиматься «кузнечиком – узким упором». Оценивается количество повторений без учета времени

3. Челночный бег 3 на 10 м. Максимально быстрый бег 3 отрезка по 10 м. Испытуемый наступает ногой на линии старта и финиша.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Количество сгибаний за 1 мин., на прямой скамье, партнер держит стопу.

6. Скоростное ведение мяча 20 метров. Бег с дриблингом с максимально быстрой скоростью. По сигналу рывок с дриблингом на расстояние 20 метров.

7. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

8. Челночный бег 10 площадок по 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки (10 площадок) от лицевой до лицевой линии в течение на время с.

4.4. Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до занятий, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

Литература

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
4. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
5. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.