



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб)**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета

ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб

Протокол от « 10 » октября 2023 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб

Ю.И. Нестеров

« 10 » октября 2023 г.

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

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006;

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду  
спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1312

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-разработчики:

Заместитель директора по спортивной работе И.Н. Некрасов

Тренер-преподаватель отделения баскетбола А.В. Середенков

Заведующий спортивным отделением К.В.Силантьев

Инструктор-методист Е.Б. Гаршина

Санкт-Петербург

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения.....</b>	<b>стр. 3</b>
<b>II. Характеристика программы.....</b>	<b>стр. 4</b>
<b>III. Система контроля.....</b>	<b>стр. 31</b>
<b>IV. Рабочая программа .....</b>	<b>стр. 39</b>
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>стр. 77</b>
<b>VI. Условия реализации программы .....</b>	<b>стр. 80</b>

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва Кировского района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО СШОР Кировского района СПб) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденных приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006 (далее – ФССП).

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

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

## II. Характеристика программы

### Характеристика баскетбола, его отличительные особенности

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 баскетболе 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 баскетболе 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.

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

Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в Берлине.

Баскетбол - спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 10 футов от пола (чуть более 3 метров).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в "корзину" оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА - 7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко.

Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

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

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

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 скорости действий, направленных на достижение победы, причает 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.

**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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

## Объем Программы

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	4,5	6	10	12	18	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936	1040

### Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами обучения являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Иными формами учебно-тренировочной работы в Учреждении являются:

- самоподготовка;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях;
- дистанционные методы.

*Учебно-тренировочные занятия* проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

*Работа по индивидуальным планам* проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки.

*Учебно-тренировочные мероприятия* проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

*Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях* обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий СШОР, который ежегодно формируется на основе Единого календарного плана

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, Календаря спортивных мероприятий Федерации баскетбола России, Календаря спортивных мероприятий Федерации баскетбола Санкт-Петербурга.

*Инструкторская и судейская практика* проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

*Медико-восстановительные мероприятия* проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

*Тестирование и контроль* включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

*Система контроля* и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для зачисления на конкурсной основе обучающегося на следующий этап дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

*Система спортивного отбора и спортивной ориентации* заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных обучающихся (спортсменов) для достижения высоких спортивных результатов. В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных обучающихся (спортсменов) для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- просмотр и отбор перспективных обучающихся (спортсменов) на учебно-тренировочных мероприятиях (в том числе учебно-тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-



2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
------	---	---	-------------

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

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

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

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются СШОР на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях.

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.

## Годовой учебно-тренировочный план

### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15-24	15-24	12-24	12-24	6-12	4-8
		1.	Общая физическая подготовка	50	58	78	80
2.	Специальная физическая подготовка	35	52	88	105	178	198
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	50	75	86
4.	Техническая подготовка	78	96	130	130	122	138
5.	Тактическая подготовка	15	20	28	44	66	74
6.	Теоретическая подготовка	14	19	27	43	65	72
7.	Психологическая подготовка	14	19	27	43	65	72
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	6	8	10	14
9.	Инструкторская практика	-	-	3	5	14	16
10.	Судейская практика	-	-	3	4	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	6	2	17	18
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	5	20	18
13.	Интегральная подготовка	22	38	88	105	187	204
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936	1040

## Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
1.4.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
<b>5. Профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий</b>			

5.1.	Формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации (способность к жизнедеятельности в обществе, присвоение ценностей, знание норм, прав и обязанностей, адаптация).	Практическая деятельность по формированию действий обучающихся в экстремальных ситуациях: - формирование нетерпимости ко всем проявлениям правонарушений. - формирование навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях; - профилактика уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий; - знание способов самообороны.	В течение года
------	---	--	----------------

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

### Определения терминов

*Антидопинговая деятельность* - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

*Антидопинговая организация* - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

*ВАДА* - Всемирное антидопинговое агентство.

*Внесоревновательный период* – любой период, который не является соревновательным.

*Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)*- основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

*Запрещенная субстанция*- любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

*Запрещенный список*- список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

*Запрещенный метод*- любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

*Персонал спортсмена* - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

*РУСАДА* – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

*Соревновательный период* - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

*Спортсмен*- любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **Теоретическая часть**

В соответствии с ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении Учреждение руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);
- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;
- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;



- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;
- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- Всемирного антидопингового кодекса;
- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Запрещенного списка;
- Запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Программы мониторинга;
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «плавание»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «плавание»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Всем спортсменам, в дополнение к теоретическим занятиям с тренером-преподавателем, обязательно ежегодное прохождение онлайн-тестирования на образовательной платформе РУСАДА с получением соответствующего сертификата и предоставления его тренеру-преподавателю.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера-преподавателя в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

Целевая аудитория: спортсмены этапа УТ.

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

#### *1. Равенство и справедливость*

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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

### *2 вариант*

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

### *2. Роль правил в спорте*

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

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

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

### *3. Ценности спорта*

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

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

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

### *4. Финальная игра*

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

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

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”.

### **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

Целевая аудитория:

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

Цели:

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
    - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
  2. Запрещенный список
    - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
    - отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
    - маскирует использование других запрещенных субстанций.
    - запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
    - запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
  3. Сервисы по проверке препаратов
    - list.rusada.ru
    - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии, запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
  4. Опасность БАДов
    - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
    - менее строгие стандарты качества;
    - риск производственной халатности.
  5. Оформление разрешения на ТИ
    - критерии получения разрешения на ТИ;
    - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
    - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
    - ретроактивное разрешение на ТИ.
- Рекомендованные источники:  
Всемирный антидопинговый кодекс;  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе  
Запрещенный список (актуальная версия)  
Общероссийские антидопинговые правила

### **Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

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

Направлена на:

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

План презентации/доклада:

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

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила

## **Программа для родителей (2 уровень)**

Целевая аудитория:

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

Направлена на:

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

План презентации/доклада:

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

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе

Запрещенный список

Общероссийские антидопинговые правила.

### План проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки /весь период/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	IV квартал  II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /до трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов	IV квартал  I квартал  II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) /свыше трех лет/	Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы	IV квартал  I квартал  II квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов

<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Антидопинговая политика в спорте Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов</p>	<p>IV квартал</p>	<p>Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов</p>
	<p>Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте Всемирный антидопинговый кодекс Общероссийские антидопинговые правила Процедура прохождения допинг –контроля Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля</p>	<p>I квартал</p>	
	<p>Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы Международный стандарт для проведения тестирования Антидопинговые правила ОСОО ОКР Список запрещенных препаратов Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов</p>	<p>II квартал</p>	

## Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой;
- Провести подготовку команды своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

Составить положение о проведение первенства спортивной школы по баскетболу.

- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером.
- Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

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



## **Программа семинара подготовки судей:**

Программа семинара составлена с учетом подготовки судей по спорту.

Примерный учебный план

1. Организация соревнований	- 4 ч.
2. Проведение соревнований	- 4 ч.
3. Правила соревнований	- 4 ч.
4. Методика и техника судейства	- 6 ч.
5. Стажирование	- 8 ч.
Итого:	-36 ч.

### **Теория**

#### I. Организация соревнований

1. План-календарь спортивных мероприятий. Подготовительные мероприятия. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, наличие базы, возраста и подготовленности участников.

2. Составление плана подготовки соревнований. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Оформление мест, информация зрителей. Подготовка жилья, организация питания. Комплектование судейской коллегии. Организация врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

3. Составление программы по дням соревнований в зависимости от условий проведения соревнований, количества участников. Составление расписания. Виды заявок, требования к их составлению. Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев.

#### II. Проведение соревнований

4. Порядок проведения торжественного открытия и закрытия соревнований. Радиофикация, разработка дикторского текста. Порядок работы судейской коллегии: заседания судейской коллегии, утверждение результатов, разбор протестов, информация о ходе и результатах. Распределение участников по подгруппам. Требования к оформлению спортивных разрядов и званий. Определение личных и командных результатов. Итоговое заседание судейской коллегии и представителей. Отчет о соревнованиях. Судейская документация.

#### III. Правила соревнований

5. Пояснения к правилам соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Требования к технической подготовленности. Права и обязанности участников, представителей, капитанов и т.д.

6. Правила допуска.

### **Практика**

#### VI. Методика и техника судейства

7. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря, старших судей.

Обязанности и методы работы секретаря. Порядок пользования таблицей очков. Техника и организация подсчета командных результатов. Техника записи в карточку участника, протокол, сводный протокол.

8. Организация и методика работы главного судьи и его помощника, судей-секундометристов. Порядок определения результатов в случае одинаковых очков.

9. Определение возможных нарушений правил. Обязанности и организация работы судей в поле.

10. Техника работы судьи-информатора, требования к нему. Работа судьи по награждению победителей.

11. Требования, предъявляемые к коменданту соревнований, и его обязанности.

12. Техническое совещание с представителями команд. Проведение репетиции судейских бригад и судей.

### **Стажирование**

Практическое судейство непосредственно на соревнованиях в качестве судьи-стажера (не менее трех соревнований). Оценка рабочей бригады. Подведение итогов соревнований.

### **Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. *Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### 2. *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

витаминация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### 3. *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице.

#### Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>- оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>- вариативность нагрузки;</li> <li>- рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный режим дня;</li> <li>- средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>- положительный психологический климат в группе;</li> <li>- умеренная мышечная деятельность;</li> <li>- Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия:</li> <li>- упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>- специальные упражнения для расслабления;</li> <li>- выбор места учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- рациональная разминка перед</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>- полноценный отдых и сон;</li> <li>- соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований;</li> <li>- состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- баня;</li> <li>- гидропроцедуры;</li> <li>- и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>- сбалансированность по составу;</li> <li>- соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>- соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витамины и минеральные вещества.</li> </ul>	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологический климат в команде;</li> <li>- взаимопонимание с тренером-преподавателем;</li> <li>- хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>- положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха;</li> <li>- и др.</li> </ul>

учебно-тренировочным занятием; - рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия.		
---	--	--

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение	Сбалансированное питание,	4500-5500 ккал/день,

	биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	витаминизации, щелочные минеральные воды.	режим сна, аутогенная саморегуляция.
--	--	---	--------------------------------------

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

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

### III. Система контроля

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

*Этапный контроль* направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

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

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

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

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

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

### **Требования к результатам прохождения программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

*На этапе начальной подготовки на:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "баскетбол";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "баскетбол";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "баскетбол";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "баскетбол";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства на:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

*На этапе высшего спортивного мастерства на:*

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "баскетбол";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

### **Оценка результатов освоения программы**

Оценка результатов освоения Программ сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в



спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный год этапа спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (годе этапа) спортивной подготовки повторно.

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона (май-август). Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора СШОР.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода занимающихся на следующий этап / год этапа необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний
2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по СФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Уровень спортивной квалификации	Наличие необходимого спортивного разряда или звания
5	Решение Приемной комиссии, Тренерского совета	При отсутствии у обучающегося спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (свыше трех лет), он может быть зачислен на этап подготовки по решению Приемной Комиссии, Тренерского совета.  Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения Приемной Комиссии, Тренерского совета при разрешении врача.  Иные условия

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	не более
			10,3	10,6	9,6	9,9	9,3	9,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	не менее
			110	105	130	120	140	127
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	не менее
			20	16	22	18	28	24
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более	не более
			3.5	4.0	3.4	3.9	3.2	3.7

**Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации  
(спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «баскетбол»**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		УТ- 1	УТ- 2	УТ- 3	УТ- 4	УТ- 5	УТ- 1	УТ- 2	УТ- 3	УТ- 4	УТ- 5
<b>1. Нормативы ОФП</b>											
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее раз)	13	17	22	26	30	7	8	9	11	13
1.2	Челночный бег 3x10 м (не более, сек)	9.0	8.6	8.3	7.9	7.6	9.4	9.1	8.8	8.6	8.3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)	150	168	176	189	202	135	144	153	162	171
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (от уровня скамьи не менее раз)	32	32	32	33	34	28	28	29	29	30
<b>2. Нормативы СФП</b>											
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м (не более с)	10.0	9.7	9.4	9.2	8.9	10.7	10.4	10.2	9.9	9.6
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее см)	35	35	36	37	38	30	30	31	32	33
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м (не более с)	65	64	63	62	61	70	69	68	67	66
2.4	Бег на 14 м (не более с)	3.0	3.0	2.9	2.8	2.7	3.4	3.3	3.2	3.1	3.0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>											
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается									
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»									

**Нормативы ОФП и СФП 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	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

**Нормативы ОФП и СФП 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	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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 3x10 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 положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## **Содержание и методика проведения контрольных испытаний. Требования проведения контрольных испытаний**

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого обучающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

### **Методические указания по организации и проведению тестирования**

#### **ОФП и СФП**

**Прыжок в длину с места.** Из исходного положения неглубокого приседа спортсмен выполняет прыжок вперед толчком с двух ног. Задача – прыгнуть как можно дальше. Результат фиксируется по пяткам спортсмена. Если при приземлении испытуемый

отклонился назад и коснулся дорожки рукой позади стоп, результат фиксируется по руке. Каждому спортсмену дается три попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется лучшая из «контрольных» попыток.

**Прыжок вверх со взмахом руками.** Отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. 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.

**Бег 14 м, 30 м.** Испытуемый встает на линию старта, принимает И.П. «высокий старт» и по команде тренера выполняет ускорение в максимальном темпе. Каждому спортсмену дается по 3 попытки: 1- пробная, 2 - контрольных. Фиксируется время «лучшей» контрольной попытки.

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой в замок, локти касаются пола, стопы прижаты к земле и зафиксированы. Испытуемый выполняет подъем туловища до касания локтями колен, затем возвращается в И.п. Задача для испытуемого - выполнить данное упражнение максимальное количество раз за 1 минуту.

**Челночный бег 3x10 м.** Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить колышки или нарисовать линии, для того, чтобы спортсмен, мог оббежать или переступить через линии, исполняя бег. Старт проходит с высокой стойки, опираясь на одну руку. Также можно использовать другие стойки на старте. Ускорение. Все зависит от ширины шагов. Для развития способности используют прыжки на скакалке. Поворот. В данном действии поможет стопорящий шаг. Финиш. Организаторам нужно проследить, чтобы на последнем этапе не было расположено никаких препятствий. Проводя зачет челночного бега, тренер определяет степень физического развития спортсмена.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из И.п. упора лежа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени или счет количества подтягиваний.

**Скоростное ведение мяча 20 м.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый, начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой.

**Челночный бег 10 площадок по 28 м.** Из положения высокого старта, по сигналу арбитра, выполняются 10 рывков от лицевой до лицевой линии. Фиксируется время пройденной дистанции.

## **IV. Рабочая программа**

### **Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки**

Современный баскетбол предъявляет повышенные требования к скорости и качеству выполнения технических приемов. Техника баскетбола представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижений без мяча, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности освоения техники.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Очень важно, какие методы используются при работе над техникой. В процессе подготовки баскетболистов используются общепринятые методы: наглядные, словесные, практические. К совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцировано и индивидуально, так как в конце этапа специализации за баскетболистами обычно закрепляются игровые амплуа.

### **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 разновременное, 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 тренажерах.

**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 обще-развивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Обще-развивающие 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. Прыжки с подкидного мостика. 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».** Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх 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.

### **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 голених, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Стибание 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 (сжатие). 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 разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. 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).

### Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений	Без ограничений
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Техническая подготовка									
Прыжок толчком с двух ног	+	+							
Прыжок толчком одной ноги	+	+							
Остановка прыжком		+	+						
Остановка двумя шагами		+	+						
Повороты вперед	+	+							

Повороты назад	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+							
Ловля мяча двумя руками в движение		+	+						
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 движение		+	+	+					
Ловля мяча одной рукой 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 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 движение		+	+	+					
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 одной рукой сверху		+	+						
Передача одной рукой от головы		+	+						
Передача одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+					
Передача одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+				
Передача одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+					
Передача одной рукой с места	+	+							
Передача одной рукой в движении		+	+	+					
Передача одной рукой в прыжке			+		+	+			
Передача одной рукой			+	+	+	+	+		

(встречные)									
Передача одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+	
Передача одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+	
Передача 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 зигзагам		+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом мяча под ногой			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд				+	+		+	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+	+
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 движение	+	+	+	+	+	+			
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		+	+	+	+	+	+	+	+

### Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах и как процесс освоения и совершенствования, и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия, из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются как атакующие, так и защитные командные взаимодействия.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения								
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений	Без ограничений
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Тактика нападения и защиты</b>									
Выход для получения мяча	+	+							
Выход для отвлечения мяча	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выйди»	+	+	+						
Заслон			+	+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+		
Треугольник			+	+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон				+	+	+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+	+	+

Игра в численном большинстве нападение					+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве в нападение					+	+	+	+	+
Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+		
Переключение			+	+	+	+	+		
Проскальзывание				+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+	
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+		
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+	+
Игра в численном большинстве в защите				+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве в защите				+	+	+	+	+	+

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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 боевая 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.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

— *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

— *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

— *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

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

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) понимание задач на предстоящих соревнованиях;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, температура и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей выступлением;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.

Каждый баскетболист испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение; увеличить общую продолжительность разминки;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелой работы тренера. Паузы необходимо использовать для отдыха, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на спортсмена, особенно во время соревнований.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Этап начальной спортивной специализации**

Цель психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованиям - создание психологических предпосылок для овладения оптимальным предстартовым состоянием.

Содержание психологического обеспечения подготовки спортсменов к соревнованию включает следующие направления:

- 1) формирование психологической структуры соревновательной деятельности;
- 2) анализ результативности соревновательной деятельности;
- 3) удовлетворение актуальных потребностей;
- 4) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов;
- 5) планирование соотношения видов подготовки спортсменов на предсоревновательном этапе;
- 6) обучение спортсменов навыкам психорегуляции;
- 7) формирование у юных спортсменов когнитивного ресурса для успешного выступления на соревнованиях.

Формирование психологической структуры соревновательной деятельности у юных спортсменов предполагает:

- 1) обучение целеполаганию;
- 2) обучение самоконтролю своего предстартового состояния и формирование адекватной самооценки;
- 3) актуализацию соревновательной мотивации;
- 4) обучение навыкам психорегуляции своего состояния, поведения и деятельности и их дальнейшее совершенствование.

*Обучение юных спортсменов целеполаганию.*

На первоначальном этапе тренер ставит перед спортсменом соревновательные цели, по мере накопления соревновательного опыта делегирует ему постановку целей, оставляя за собой контроль и консультирование. Спортсмена необходимо научить ранжировать цели по их значимости и устанавливать последовательность их достижения.

При постановке целей важно соблюдать следующее: 1) они не должны быть слишком легкими; 2) должны быть реально достижимы; 3) ранжирование целей, подчеркивая их значимость.

Постановка спортсменом соревновательных целей обусловлена следующими факторами (рис.).

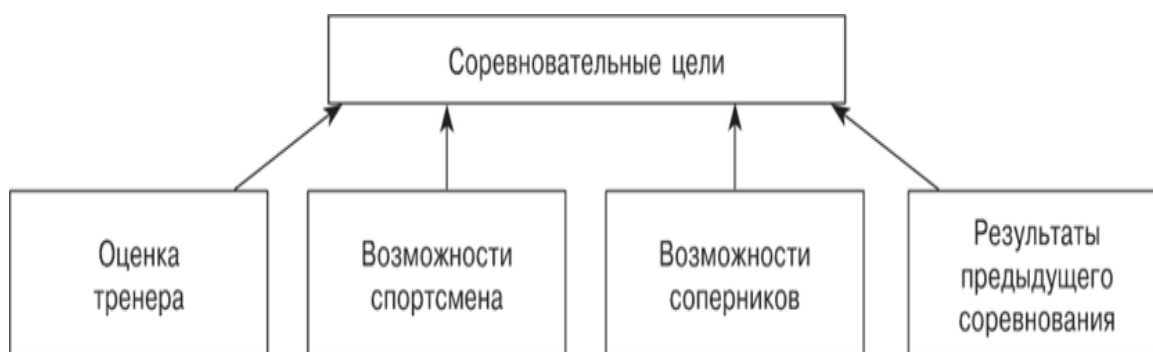
Во-первых, спортсмену важно знать оценку тренером его подготовленности к данному соревнованию и на этой основе формулировать свои цели.

Второй фактор - возможности самого спортсмена, самооценка своей подготовленности.

Третий фактор - возможности предполагаемых соперников, их техническая, тактическая, физическая, психологическая подготовленность, их индивидуально-психологические особенности, манера ведения борьбы.

Четвертый фактор - результаты участия спортсмена в предыдущих соревнованиях, результаты борьбы с предполагаемыми соперниками на предыдущих соревнованиях.

Учет этих основных факторов позволит сформулировать реально достижимые соревновательные цели.



**Рис. Постановка спортсменом соревновательных целей**

В процессе проведения этого мотивационного тренинга решаются следующие задачи:

- 1) постановка перед спортсменом реально достижимых перспективных целей на основе сопоставления целей со своими возможностями;
- 2) выявление своих сильных и слабых сторон;
- 3) постановка ближайших и перспективных целей;
- 4) научить спортсменов понимать, действительно ли его поведение, выполняемая им деятельность приближают его к цели.

*Обучение спортсменов самоконтролю и формирование адекватной самооценки.*



Действенное средство обучения самоконтролю и формированию самооценки - работа в парах со взаимным контролем и взаимной оценкой. Не менее важным является ведение юным спортсменом дневника как обязательного для будущих чемпионов, где они сами выставляют себе оценки за проведенную тренировку, за участие в соревновании. Тренер систематически проверяет дневники и выставляет свои оценки. Их сравнение способствует формированию адекватной самооценки и повышению активности в работе. Успешность обучения самоконтролю и развитие адекватной самооценки обусловлено систематическим обеспечением тренером оценочной информации юных спортсменов и придание важности этой работе.

При заниженной самооценке со спортсменами осуществляется преимущественно следующая работа:

- постановка реально достижимых целей на ближайший период, соревнование;
  - чередование партнеров (сильных, слабых);
  - эмоциональная поддержка при неудачах;
- выявление положительных личностных качеств и их реализация на тренировках.

В случае завышенной самооценки акцент в работе со спортсменами делается на следующее:

- убеждение в необходимости постановки более высоких целей;
- поручение усложненных заданий, требующих проявления воли;
- сравнительный анализ результатов самооценки своей подготовленности с оценкой тренеров, спортсменов (экспертов).

*Актуализация соревновательной мотивации и мотивации достижения успеха.*

На пред соревновательном этапе необходима оптимизация соотношения тренировочной и соревновательной мотивации. Чем больше выражена у спортсмена соревновательная мотивация, тем выше результативность соревновательной деятельности спортсмена. В этой связи считается необходимым в процессе подготовки к соревнованию формирование у спортсмена оптимального соотношения тренировочной и соревновательной мотивации с преобладанием последней.

При формировании у юных спортсменов мотивации к тренировочной деятельности решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом через формирование положительных эмоций;
- формирование личностного смысла при занятиях спортом через осознание значимости занятий спортом в личной жизни;
- постановка реально достижимых целей (развитие физических качеств, овладение техникой, тактикой и т.п.);
- формирование сплоченного спортивного коллектива и благоприятных межличностных отношений в группе;
- актуализация сложившихся (позитивных) мотивационных установок и создание условий для появления новых мотивационных установок, используя психологические механизмы формирования мотиваций «сверху вниз» и «снизу вверх»;
- предотвращение возникновения неблагоприятных психических состояний.

При формировании у юных спортсменов соревновательной мотивации решаются следующие задачи:

- актуализация мотивов участия в соревнованиях;
- информирование спортсменов о предстоящих соперниках, вскрывая их недостатки и сильные стороны;
- моделирование в тренировочной деятельности предстоящих противников;
- планирование соревновательных целей и задач в соответствии с подготовленностью спортсмена;

- обеспечение психической и технической подготовленности юных спортсменов к соревнованиям.

#### **Анализ результативности соревновательной деятельности спортсменов.**

Необходимость анализа результатов выступления юных спортсменов на соревнованиях объясняется поиском причин успехов и неудач с целью закрепления в дальнейшем успеха и предотвращения неудач. При анализе результативности соревновательной деятельности рекомендуется мотивационный тренинг «причинных схем». Последний лучше проводить после каждого соревнования в индивидуальной форме.

#### **Выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний у спортсменов.**

Предметом психодиагностики являются составные компоненты предстартовой психической готовности, их сформированность и устойчивость.

Главная задача - определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании.

#### **Обучение спортсменов навыкам психорегуляции.**

На этапе начальной спортивной специализации закладывается техника спортивных упражнений, формируются стереотипы поведения и состояния спортсменов на соревнованиях. Регулярные выступления на соревнованиях предъявляют высокие требования к самостоятельному созданию необходимого предстартового состояния. В этой связи с юными спортсменами необходима специальная работа по формированию у них навыков само регуляции, позволяющих использовать их на тренировках и соревнованиях.

Естественно, что фундаментальное начальное обучение навыкам психорегуляции должно осуществляться в подготовительном и переходном периоде. В соревновательном же периоде происходит совершенствование этих навыков и использование их по назначению.

В соревновательном периоде назначение психорегуляции сводится к следующему:

- 1) регуляция предстартового и стартового состояния спортсмена с целью приведения его в оптимальное боевое состояние;
- 2) содействие реализации накопленного на тренировках потенциала;
- 3) обеспечение восстановления работоспособности после соревнования.

#### **Этап углубленной спортивной специализации**

Цель психологического обеспечения на данном этапе - создание психологических предпосылок к успешному выступлению спортсмена на соревнованиях осуществляется по следующим направлениям:

- 1) развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности;
- 2) выявление доминирующих и актуальных предстартовых состояний на предсоревновательном этапе и факторов, их обуславливающих;
- 3) совершенствование навыков психорегуляции;
- 4) разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям;
- 5) планирование соотношения видов подготовки на предсоревновательном этапе;
- 6) коррекция направленности тренировочных нагрузок на основе диагностики состояния спортсмена;
- 7) обеспечение восстановления работоспособности после тренировок и соревнований;
- 8) формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности;
- 9) активизация реализации спортсменом когнитивного ресурса на соревнованиях.

## **Развитие и совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности.**

Совершенствование психологической структуры соревновательной деятельности предусматривает:

- 1) обучение спортсменов целеполаганию перед каждым соревнованием;
- 2) совершенствование самоконтроля своего состояния и поведения на соревнованиях;
- 3) формирование адекватной самооценки своей подготовленности;
- 4) актуализацию соревновательной мотивации.

Решение первой, второй и третьей задач осуществляется по методике, описанной в предыдущем параграфе.

Решение четвертой задачи - **актуализация соревновательной мотивации** на данном этапе дополняется следующим содержанием. Существенное внимание уделяется внешнему управлению соревновательной мотивацией, под которым понимается воздействие со стороны тренера, психолога на этот процесс. Здесь решаются следующие задачи: инициация мотивационных процессов; вмешательство в уже начатый процесс формирования мотива; стимуляция, увеличение силы действующих мотивов.

Внешние воздействия, влияния представляют собой просьбу, требование, совет, внушение, намек и т.д. Все они принимают характер информирования, инструктирования, стимулирования, запрета. Управление формированием спортивной мотивации у спортсменов протекает в форме диалога и реже - монолога. При этом следует исходить из известных в психологии общения принципов и методов, которые могут быть использованы в работе со спортсменами.

Убеждение является наиболее действенным методом при формировании мотивации. Сила убеждения основана на том, что доводы, используемые тренером, убеждают спортсмена сильнее, чем аналогичные, приводимые спортсменом самому себе. Убеждение желательно осуществлять диалогическим (сократическим) методом, при котором спортсмен вовлекается в дискуссию.

В психологии выделяют несколько методов убеждения, которые можно использовать при управлении формированием спортивной мотивации.

К ним относятся:

- фундаментальный метод - представляет собой прямое обращение к спортсмену, при котором ему сообщается вся информация, составляющая основу доказательства правильности предлагаемого;
- метод противоречия, основанный на выявлении противоречий в доводах спортсмена и на тщательной проверке аргументов тренера;
- метод «извлечения выводов» основан на том, что аргументы излагаются не все сразу, а шаг за шагом, добиваясь согласия на каждом шаге;
- метод акцентирования используется при расстановке акцентов на приводимых спортсменом доводах («ты же сам говоришь, что...»);
- метод кажущейся поддержки. При этом методе доводы спортсмена не опровергаются, а приводятся новые аргументы в их поддержку. Затем через некоторое время приводятся контраргументы.

При использовании метода убеждения целесообразно следующее:

- показать спортсмену важность предложения, возможность его осуществления;
- представить различные точки зрения и сделать разбор прогнозов;
- увеличить значимость достоинств предложенного и уменьшить величину его недостатков;
- учитывать индивидуальные особенности спортсмена, его образовательный и культурный уровень;
- не парировать доводы спортсмена тотчас же, ибо он воспримет это как неуважение;

- аргументировать максимально ясно, проверяя, правильно ли понимает собеседник посланное ему сообщение;
- включить спортсмена в обсуждение и принятие решения.

Следующим методом, который может с успехом использоваться при формировании мотивации, является внушение, воздействующее на эмоции спортсмена, а не на логику. При внушении спортсмен верит в доводы тренера, высказываемые без доказательств. В этом случае он ориентируется не столько на содержание внушения, сколько на его форму и источник. Принимаемое внушение становится его внутренней установкой, которая направляет и стимулирует активность спортсмена при формировании намерений. Выделяются три вида внушения: сильное уговаривание, давление, эмоционально-волевое воздействие.

Наиболее эффективно внушение осуществляется при следующих условиях:

- 1) характер сложившихся отношений между тренером и спортсменом;
- 2) содержание внушения, способ его конструирования и подачи спортсмену;
- 3) обстоятельства, при которых происходит процесс внушения;
- 4) особенности личности тренера (авторитет, статус и т.п.);
- 5) особенности личности спортсмена (внушаемость, конформность, негативизм).

В практике спорта нередко используется метод манипуляции, под которым понимается скрытое от спортсмена побуждение его к изменению отношения к занятиям спортом, участию в соревновании, к выполнению тренировочных заданий и т.п. При использовании этого метода важным является то, чтобы спортсмен считал выдаваемые ему мысли собственными, так же как решения и действия. При манипуляции используются следующие приемы:

- подзадоривание: «Вряд ли ты можешь на это решиться»;
- «невинный» обман, введение в заблуждение;
- поддразнивающие высказывания: «Неужели ты ему проиграешь»;
- замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор или клевета; «невинный» шантаж (намекы на промахи, ошибки, допущенные в прошлом спортсменом); преувеличенная демонстрация слабости противников или преувеличенная сложность предстоящих спортивных упражнений.

При использовании вышеперечисленных методов при управлении процессом формирования спортивной мотивации важным моментом является учет индивидуально-психологических особенностей личности спортсмена. То, что является эффективным при работе с флегматиками, может давать отрицательный результат с холериками. То, что может использоваться в отношении экс-терналов, может не дать эффекта с интерналами. В этом и заключается индивидуальный подход при работе со спортсменами.

**Совершенствование умений психической саморегуляции.** Стержневым принципом обучения психорегуляции спортсменов на этапе углубленной специализации должен быть общепедагогический принцип активности, предусматривающий: формирование положительной учебной мотивации, создание стимулирующих ситуаций, заинтересованность обучающихся в выполнении даваемых заданий, мобилизацию психических ресурсов.

На этапе углубленной спортивной специализации развитие и совершенствование умений психорегуляции включает базовую часть и индивидуально специализированную. Реализация индивидуального подхода к обучающимся может происходить в следующих формах:

- дозировка выполняемых упражнений;
- составление дополнительных заданий в связи с недостаточным развитием умений психорегуляции;
- индивидуальные беседы и занятия;

- контроль за развитием психических функций (внимания, представления, воображения, дифференцировки мышечных усилий);
- описание спортсменами индивидуальных характеристик своего предстартового состояния.

**Разработка индивидуализированных программ психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.** Осуществляется на основе результатов диагностики состояния психологической подготовленности на предсоревновательном этапе, индивидуально-психологических особенностей, характера доминирующего предстартового состояния и поведения спортсменов на соревнованиях.

При организации психологической подготовки спортсменов к соревнованию учитывается динамика их состояния. Психологическая подготовка строится на основе отклонения предстартовой психологической готовности от установленных ранее параметров. Важно знать факторы, влияющие на динамику психологической готовности конкретного спортсмена, индивидуальные проявления этого состояния в каждом микроцикле на этапе непосредственной подготовки к конкретному соревнованию.

В случае выявления у спортсмена в начале предсоревновательного этапа отклонений составляющих этого компонента от заданных параметров работа строится по следующим основным направлениям:

1. Анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях.
2. Развитие у них качества результативности спортивной деятельности.
3. Формирование адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование соревновательных целей в связи с индивидуальными возможностями.
4. Ориентация на повышение соревновательной мотивации.
5. Актуализация у спортсменов мотивации на достижение успеха.
6. Создание положительного эмоционального фона на занятиях.
7. Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами.
8. Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

*Анализ выступления спортсменов на прошедших соревнованиях и объяснение его результатов проявлением усилий на тренировках и соревнованиях.* Для этого используется мотивационный тренинг «причинных схем».

*Совершенствование результативности* (как качества личности) тренировочной и соревновательной деятельности. Содержание работы по данному направлению представлено в предыдущем параграфе.

*Формирование адекватной самооценки* психологической подготовленности и планирование на этой основе содержания психологической подготовки. Поскольку самооценка определяет устойчивость спортивной мотивации, то считается необходимым при управлении формированием мотивации решение следующих задач:

- 1) формирование адекватной самооценки у спортсменов;
- 2) учет характера самооценки при постановке соревновательных целей. Содержание работы по этому направлению представлено в предыдущем параграфе.

*Ориентация на повышение соревновательной мотивации.* Исследования характера спортивной мотивации позволили выявить соотношение у спортсменов тренировочной и соревновательной мотивации (см. предыдущий параграф).

*Актуализация у спортсменов мотивации достижения успеха.* Содержание работы по решению этой задачи представлено в предыдущем параграфе.

*Создание положительного эмоционального фона на занятиях.* Между мотивацией и эмоциями человека имеется определенная взаимосвязь - положительные эмоции при выполнении деятельности способствуют укреплению мотивации. В этой связи на тренировочных занятиях создается положительный эмоциональный фон. Это достигается путем создания условий для занятий; управления общением с обучающимися;

использования психорегулирующей тренировки при настройке на занятия, а также использования других средств.

*Обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества.* Важно понять, что на данном этапе тренер и спортсмен - равноправные союзники в достижении спортсменом высшего спортивного мастерства. Тренер должен дать понять это спортсмену и добиться от него сотрудничества. Требования тренера должны быть приняты спортсменом как его собственные. Сотрудничество, сотворчество тренера и спортсмена - это залог их успешной плодотворной работы в достижении высоких спортивных результатов.

*Удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.* В процессе подготовки спортсменов к соревнованию у них выявляются актуальные потребности, что служит отправным моментом для их удовлетворения, в том числе физиологические, в безопасности, в уважении, в одобрении, в общении, в самоутверждении, в самовыражении, в стремлении спортсмена к достижению высоких результатов. Подробно решение этой задачи описано в предыдущем параграфе.

### **Рефлексивный компонент психологической подготовленности**

На основании результатов опроса спортсменов, у которых выявлены недостатки в сформированности отдельных составляющих рефлексивного компонента, проводится следующая работа:

1. Планирование соревновательных целей осуществляется в соответствии с подготовленностью (технической, физической, психологической) собственной и соперников. Этим предусматривается сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена, что, в свою очередь, вселяет в него уверенность в своих силах.

2. Восприятие возможностей соперников. Спортсменам сообщаются данные технической, физической, психологической подготовленности будущих соперников, если они впервые встречались с ними, и они этого не знали. Далее осуществляется сопоставление возможностей соперников со своими возможностями. Оптимальным при этом будет такое соотношение, когда возможности соперника оценены так же, как и собственные. На основе этого перед спортсменом ставится соревновательная цель во встрече с каждым соперником.

3. Желание участвовать в соревновании («хочу ли я?»). При низком показателе выяснялись причины ослабления желания. На основе выявленных причин строится соответствующая работа со спортсменом.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми (тренером, товарищами по команде) - «смогу ли я с точки зрения других?» Низкая оценка по этому показателю готовности является следствием оценки тренера и переноса ее на собственную и побуждает их к постановке реально достижимых целей в предстоящем соревновании, снижением уровня притязаний, повышению уверенности в своих силах.

5. Личностная значимость выступления в предстоящем соревновании.

От того, насколько значимо выступление спортсмена в предстоящем соревновании, будет зависеть его соревновательная мотивация, желание выступать в соревновании, его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Спортсмену предлагается ответить на ряд вопросов одним из ответов: «очень важно», «скорее важно, чем неважно», «не очень важно», «скорее неважно, чем важно», «неважно».

На основе анализа результатов ответов спортсмена осуществляется работа по повышению личностной значимости предстоящего выступления в соревновании.

### **Эмоциональный компонент психологической подготовленности**

1. При выявлении у спортсмена повышенной тревожности проводится следующая работа. Посредством беседы выявляются причины повышенной тревожности, и на этой основе строится последующая работа, заключающаяся в следующем: обеспечение спортсмена

необходимой информацией о предстоящем соревновании; формирование адекватной самооценки своей подготовленности; постановка реально достижимых соревновательных целей; снижение уровня эмоционального возбуждения; тренинг уверенности.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка основывается на том, что спортсмен должен уметь целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки. Из этого и проистекают задачи интегральной подготовки: реализация связи между всеми разделами подготовки; достижение постоянства действий спортсменов в сложных моментах матча, которые являются высшей формой интегральной подготовки. Интегральная подготовка является одним из основных способов приобретения и совершенствования уровня спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда необходимо играть большое количество матчей на протяжении всего сезона. Выполнение упражнений на силу, или развитие прыжковой выносливости, или улучшение ловкости, или совершенствование отдельных технико-тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в матчах до конца раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и взаимопонимание, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается всестороннее развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для баскетбола.

Интегральная подготовка основывается на объединение и реализацию различных компонентов подготовленности баскетболиста - технической, физической, психологической, тактической, интеллектуальной в процессе тренировок и соревнований. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности создается определенными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочной деятельности, часто не реализуются в соревновательной деятельности. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;

- специально-подготовительные упражнения, предельно схожие по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно создавать обстановку максимально приближенную к соревновательной.

Для подъема эффективности интегральной подготовки применяются различные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегральной подготовки меняется в течение сезона. Так при приближении к важным играм объем средств увеличивается. А если рассматривать многолетний процесс подготовки то на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Аналитический подход предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а синтезирующий - обеспечение координации комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, является применение правильных психологических установок. Если баскетболист выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность двигательных действий, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки.

Когда спортсмен выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу предсоревновательного этапа, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к основным играм.

В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их. Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей – это сохранять спортивную форму как можно более длительное время, а именно специфические спортивные навыки, совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время.

Тренировка - это управляемый процесс, а соответственно и уровень подготовленности можно регулировать и удерживать спортивную форму до 2-4 месяцев и более. Для этого нужно методически правильно организовывать учебно-тренировочный процесс, логично чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами



восстановления, максимально точно использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

*Во избежание травм рекомендуется:*

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.
- Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
- Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: тренировочные, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Тренировочные* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к

режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А. А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

*Физические факторы* представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода подготовки тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренерской работы и навыки судейства соревнований.

*По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

*Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:*

Составить положение о проведении первенства школы.

Вести протокол игры.

Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.

Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).

Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в

составе секретариата.

Судить игры в качестве судьи в поле

## **Примерный годовой учебно-тренировочный план распределения учебно–тренировочных часов по этапам и видам подготовки**

### **План-схема годичного цикла подготовки**

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

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

Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В обще-подготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

### **Номера и примерная направленность недельных микроциклов на этапе начальной подготовке**

**Обще-подготовительные:** 1-11, 20-25, 32-34, 41 и 46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая подготовка;
- 3-й день – технико-тактическая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – физическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

**Специально-подготовительные:** 12-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – физическая подготовка;
- 3-й день – игровая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка;
- 6-й день – игровая подготовка;
- 7-й день – отдых.

**Предсоревновательные:** 17 и 18, 29 и 30, 38 и 39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день – технико-тактическая подготовка;
- 2-й день – технико-тактическая подготовка;
- 3-й день – игровая подготовка;
- 4-й день – отдых;
- 5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводятся 3-4 игры с восстановительными занятиями.

### **Направленность и номера недельных микроциклов на учебно-тренировочном этапе первого года обучения**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – технико-тактическая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – физическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 14-18, 28-30, 37-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – технико-тактическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

### **Направленность и номера недельных микроциклов на учебно-тренировочном этапе для второго года обучения.**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-4, 10-23, 20-25, 32-34, 41-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие – техническая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

4-й день – отдых.

5-й день. 1 занятие – физическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

7-й день – отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие – физическая подготовка.

3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

4-й день – отдых.

5-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

7-й день – отдых.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

4-й день – отдых.

5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 19, 31, 40.

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

### **Направленность и номера недельных микроциклов на учебно-тренировочном этапе третьего года обучения**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день. 1-е занятие – совершенствование качеств, необходимых для броска;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – совершенствование прыгучести;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день. 1 занятие – совершенствование ловкости.

3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;

2-е занятие – игровая подготовка.

4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.

5-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;

2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие – игровая подготовка;

2-е занятие – теоретическая подготовка.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие – индивидуальная подготовка;  
2-е занятие – восстановительные мероприятия.
- 5-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка – теоретическая подготовка.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

На игру отводится 1,5 часа.

### **Направленность и номера недельных микроциклов на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-4, 10-12, 20-22, 32, 33.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая и теоретическая подготовка.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 5,6, 13-16, 23-28, 34-39.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая и теоретическая подготовка.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7 и 8, 17 и 18, 29 и 30, 40 и 41.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – игровая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.

6-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – контрольная или календарная игра –теоретическая подготовка.  
**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 42.  
Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

### **Направленность и норма недельных микроциклов на учебно-тренировочном этапе пятого года обучения**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
2-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – физическая подготовка.  
3-й день. 1 занятие – игровая подготовка.  
4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.  
5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.  
7-й день – отдых.

**Специально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-42.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
2-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.  
3-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.  
4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.  
5-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.  
6-й день. 1-е занятие – календарная или контрольная игра;  
2-е занятие – теоретическая подготовка.  
7-й день – отдых.

**Предсоревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 43-45.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.  
2-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.  
3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.  
4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.  
5-й день. 1 занятие – технико-тактическая подготовка.  
6-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – контрольная или календарная игра –теоретическая подготовка.  
7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 46.

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.

### **Направленность и норма недельных микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства**

**Обще-подготовительные микроциклы:** 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
- 2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка;
- 2-е занятие (1 ч) – физическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
- 2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Социально-подготовительные микроциклы:** 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка;
- 2-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
- 2-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
- 2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;
- 2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие (2 ч) – календарная или контрольная игра;
- 2-е занятие (1 ч) – теоретическая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Пред соревновательные микроциклы:** 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка;
- 2-е занятие (2 ч) – игровая подготовка.
- 4-й день. 1-е занятие (2 ч) – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие (2 ч) – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие (1 ч) – технико-тактическая подготовка;
- 2-е занятие (2 ч) – контрольная или календарная игра -теоретическая подготовка.
- 7-й день – отдых.

**Соревновательные микроциклы:** 9, 19, 31, 47

Проводится 4-6 календарных игр и восстановительные занятия между ними.



**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по баскетболу начальной подготовки до года на 52 недели 4,5 часа в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1	ОФП	50	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
2	СФП	35		1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1		
3	Техническая подготовка	78	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2		
4	Теоретическая подготовка	15	1			1	1											1	1	1	1									
5	Тактическая подготовка	14																	1	1	1	1								
6	Психологическая подготовка	14			1																1	1	1	1						
7	Интегральная подготовка	22					1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1			1				1	1	1	1			
8	Медицинское обследование	2					1																							
9	Участие в спортивных соревнованиях,	0																												
10	Контрольные испытания	4				2																								
	Всего часов:	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5			

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август							
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52			
1	ОФП	50	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	0,5	0,5			
2	СФП	35	1			1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1										
3	Техническая подготовка	78	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1							3	2		
4	Теоретическая подготовка	15		1	1	1					1	1	1								1								1		
5	Тактическая подготовка	14	1	1	1	1	1						1		1	1															
6	Психологическая подготовка	14						1		1				1			1	1	1	1								1	1		
7	Интегральная подготовка	22																1	1	1	1										
8	Медицинское обследование	2							1																						
9	Участие в спортивных соревнованиях,	0																													
10	Контрольные испытания	4												2																	
	Всего часов:	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по баскетболу начальной подготовки свыше года на 52 недели 6 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
1	ОФП	58	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1								1	1	1					
2	СФП	52	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
3	Техническая подготовка	96	2	3	3		2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			3	3	3	3	3	3	3		
4	Теоретическая подготовка	20	1			2											1	1	1	1	1	1								
5	Тактическая подготовка	19					1										1	1	1	1	1	1								
6	Психологическая подготовка	19				2	1													1	2	1								
7	Интегральная подготовка	38	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1				1		1	1	1	1	1	1	1		
8	Медицинское обследование	4					2																							
9	Участие в спортивных соревнованиях,	0																												
10	Контрольные испытания	6				2																	2							
	Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль					август			
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	58														1	1	1	4	6	6	6	6	6	6	6		
2	СФП	52	1	1	1	1	1	1		1	2	1	1	1	1	1	3	3	3								2	
3	Техническая подготовка	96	3	3	3	1		3	2	3	3	3	3													2	1	
4	Теоретическая подготовка	20	1	1	1	1	1					1	1	1	1	1										1	1	
5	Тактическая подготовка	19	1	1	1	1	1		1			1	1	1	1	1											1	
6	Психологическая подготовка	19				2	2		1					1	2	2											2	
7	Интегральная подготовка	38					1	2		2	1			1	1	2	2	2	2	2						1	1	
8	Медицинское обследование	4							2																			
9	Участие в спортивных соревнованиях,	0																										
10	Контрольные испытания	6												2														
	Всего часов:	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по баскетболу учебно-тренировочного этапа до 3 лет на 52 недели 10 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	ОФП	78	1	1						1				1	1			1							1	1			
2	СФП	88	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	
3	Техническая подготовка	130	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	
4	Теоретическая подготовка	28	1	1	1	1	1							1	1			1	1	1	1		1	1					
5	Тактическая подготовка	27						1	1	1				1	1	1		1			1	1	1	1	1		1	1	1
6	Психологическая подготовка	27			1	1		1	1	1				1	1	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1
7	Инструкторская и судейская практика	6									1							1											
8	Медицинское обследование	6					3																						
9	Участие в спортивных соревнованиях,	36								4	3																		
10	Контрольные испытания	6				2																							
11	Интегральная подготовка	88	3	3	3			2	1		3	4	2	1				3	3	1	1	2		2	3	2	2	2	
	Всего часов:	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август					
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	ОФП	78		1	1	1				1					1	1	1	1	1	10	10	10	10	10	10			1	
2	СФП	88	1		2	2	3	3	1	1	1	2	3	3			1												2
3	Техническая подготовка	130	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1								3	2	
4	Теоретическая подготовка	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1												2	
5	Тактическая подготовка	27	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1													
6	Психологическая подготовка	27	1	1			1	1	1	1				1	1	1	1												
7	Инструкторская и судейская практика	6			1						1							1											
8	Медицинское обследование	6									3																		
9	Участие в спортивных соревнованиях,	36	4	3						4					4	3													
10	Контрольные испытания	6												2														2	
11	Интегральная подготовка	88			2	2	1	1		2	1	3	1				4	6	6	8							5	3	
	Всего часов:	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по баскетболу учебно-тренировочного этапа свыше 3 лет на 52 недели 12 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	ОФП	80	1	1						1	1	1					1	1	1					2	1	1		
2	СФП	105	3	3	3	1				3	3	3	2			3	3	2	2	2			2	2	2	2		
3	Техническая подготовка	130	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4
4	Теоретическая подготовка	44	2	2	2	2	2	2					2	2			2	2	1	1		1	1					
5	Тактическая подготовка	43			1	1	1	1	2	2			1	1	1	2	2			1	1	1	2	2		1	1	1
6	Психологическая подготовка	43				1	1	2	2	2			1	2	2	2				1	2	2	2			1	2	
7	Инструкторская и судейская практика	9								1	1						1							1	1			
8	Медицинское обследование	4					2																					
9	Восстановительные мероприятия	3								1													1					
10	Участие в спортивных соревнованиях,	50							5	4						4	4						4	4				
11	Контрольные испытания	8				3																						
12	Интегральная подготовка	105	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	
	Всего часов:	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август				
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1	ОФП	80			1	1	1									3	5	5	5	5	8	8	8	8	8	8	1	1
2	СФП	105			3	3	2	2		1	3	3				4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	Техническая подготовка	130	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3												2	1
4	Теоретическая подготовка	44	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		1	1	1									3	2	
5	Тактическая подготовка	43	2	2		1	1	1	2	2			1	1	1	2	2											
6	Психологическая подготовка	43	2	2			1	2	2	2			1	2	2	2												
7	Инструкторская и судейская практика	9			1						1	1					1											
8	Медицинское обследование	4								2																		
9	Восстановительные мероприятия	3								1																		
10	Участие в спортивных соревнованиях,	50	4	4					4	4						5	4											
11	Контрольные испытания	8											3															2
12	Интегральная подготовка	105			3	3	3	3		3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3					3	3	
	Всего часов:	624	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по баскетболу этапа совершенствования спортивного мастерства на 52 недели 18 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	ОФП	103	1	1	1	2	2	2			2	1	1	1			1	1	1	1	1			1	1	1	1		
2	СФП	178	7	7	5	3	3	2			7	6	4	2	1	1		4	4	3	2	3			5	5	4	4	
3	Техническая подготовка	122	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	3	
4	Теоретическая подготовка	66	2	2	2	1	1	1	1	1			1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3			1	1	
5	Тактическая подготовка	65			1	1	1	1	2	2		1	2	2	2	2	2		1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	
6	Психологическая подготовка	65					1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2			1	2	2	2	2	2	1	2	2	
7	Инструкторская и судейская практика	28			1			2	2	2			2	1	1	1	2	1	2	1					1	1			
8	Медицинское обследование	12					2											2							2				
9	Восстановительные мероприятия	25							2	2						2	2					2	1						
10	Участие в спортивных соревнованиях,	75																						6	6				
11	Контрольные испытания	10				3																					2		
12	Интегральная подготовка	187	6	6	6	5	5	5			5	6	5	7	7			6	6	6	7	7				4	4	6	6
	Всего часов:	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август					
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	ОФП	103			1	2	1	1			2	1					2	3		9	9	9	9	9	9	9	9	4	
2	СФП	178			4	4	4	2			5	4	4	1			5	4	4	1	5	9	9	9	9	9	9	2	2
3	Техническая подготовка	122	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	2	4								2	
4	Теоретическая подготовка	66	2	2	2	1	1	1	3	3		1	1	1	2	1	2	2	2	2	2						1	1	
5	Тактическая подготовка	65	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2									
6	Психологическая подготовка	65	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2				2								1	
7	Инструкторская и судейская практика	28			1	1		1			1	1				1	1	1											
8	Медицинское обследование	12			2						2						2												
9	Восстановительные мероприятия	25	2	2						1	1				2	3				3									
10	Участие в спортивных соревнованиях,	75	6	6											6	5				4									
11	Контрольные испытания	10											3															2	
12	Интегральная подготовка	187			3	5	6	6			4	5	6	6			5	6	6		2						6	6	
	Всего часов:	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

**Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности спортивной подготовки по баскетболу этапа высшего спортивного мастерства на 52 недели 20 часов в неделю**

п/п	месяц	Час/ неделя	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	ОФП	114	4	4	3					2	2	2	1	1		1	5	3	1					2	2	2			
2	СФП	198	5	5	4	1		5	2	3	5	5	4	4	2	2	3	3	5	5	4	2	3	3	3	3	4		
3	Техническая подготовка	138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
4	Теоретическая подготовка	72	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2		2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	
5	Тактическая подготовка	74			2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2		1	2	2	2	2	2		2	2	2	
6	Психологическая подготовка	72				2	2	2	2	2			2	2	2	2	2		1	2	2	2	2	2		2	2	2	
7	Инструкторская и судейская практика	32							1	1	1	1				1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	
8	Медицинское обследование	10					5																						
9	Восстановительные мероприятия	26								2	2					2	2							2	2				
10	Участие в спортивных соревнованиях,	86							7	6							7	6						7	6				
11	Контрольные испытания	14				4																				3			
12	Интегральная подготовка	204	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6			6	6	6	6	6	6				6	6	6	
	Всего часов:	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	
п/п	месяц	Час/ неделя	март				апрель					май				июнь				июль				август					
			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1	ОФП	114			4	2	2	2			1	2	2				4				4	10	10	10	10	10	10	2	4
2	СФП	198	1	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3		2	3	4	4	4		10	10	10	10	10	10	10	3	
3	Техническая подготовка	138	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							3	3	
4	Теоретическая подготовка	72	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2							2		
5	Тактическая подготовка	74	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2							1	2	
6	Психологическая подготовка	72	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2	2	2		2	2	2							3	2	
7	Инструкторская и судейская практика	32	1	2	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1									
8	Медицинское обследование	10									5																		
9	Восстановительные мероприятия	26	2	2						2	2						2	2				2							
10	Участие в спортивных соревнованиях,	86	7	6							7	6								8									
11	Контрольные испытания	14											4														3		
12	Интегральная подготовка	204			6	6	6	6		6	6	6	6			6	6	6	6		6						6	6	
	Всего часов:	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	

<b>УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>				
<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (часов)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Этап начальной подготовки до года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 14		
	Охрана труда, техника безопасности	≈2	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈2	постоянно	Перед каждым новым упражнением. На что направлено, безопасное выполнение.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈1	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈1	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈1	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈1	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈1	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈1	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈1	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап начальной подготовки свыше года	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 19		
	Охрана труда, техника безопасности	≈3	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈3	постоянно	Перед каждым новым упражнением. На что направлено, безопасное выполнение.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈3	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈2	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈2	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈1	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈1	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈1	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈1	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈1	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	



Учебно-тренировочный этап до трех лет (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 23		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 3	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 3	постоянно	Перед каждым новым упражнением. На что направлено, безопасное выполнение.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 3	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 2	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 2	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 2	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 2	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 2	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 2	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 1	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 1	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года	≈ 43		

этап свыше трех лет (этап спортивной специализац ии	обучения:			
	Охрана труда, техника безопасности	≈4	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈6	постоянно	Перед каждым новым упражнением. На что направлено, безопасное выполнение.
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 4	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 3	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 3	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 4	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 4	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 4	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 4	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 3	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 4	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 60		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 6	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием

	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 8	постоянно	Перед каждым новым упражнением. На что направлено, безопасное выполнение.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 8	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 8	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 8	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 8	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 7	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 7	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки ≈20		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 72		
	Охрана труда, техника безопасности	≈ 6	1 занятие Через 4-6 месяцев Целевой инструктаж	Вводный, первичный инструктаж Повторный инструктаж  Перед выездом, соревнованием
	Объяснение техники выполнения упражнения	≈ 11	постоянно	Перед каждым новым упражнением. На что направлено, безопасное выполнение.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 11	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈ 11	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 11	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 11	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 11	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

СШОР использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта, не указанных в абзаце втором настоящего подпункта.

Формирует специализированные спортивные классы:

Изменения сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектования спортивных классов обучающимися по одному или нескольким видам спорта (спортивным дисциплинам), обучающимися в различных Организациях независимо от их ведомственной принадлежности.

Обучения в спортивных классах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта — трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта баскетбол**

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

- биологические колебания функционального состояния;

- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние тренированности спортсмена;

- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;

- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта видно из таблицы.

### Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## VI. Условия реализации Программы

### Требования к материально-техническим условиям реализации программы

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

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

При реализации программы допускается использование материально-технических условий предоставляемых СШОР другими организация, на основании соответствующих договоров, в том числе по договорам о сетевой форме реализации образовательных программ.

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

Таблица № 1

№ 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	штуки	4
12.	Свисток	штуки	4
13.	Секундомер	штуки	4
14.	Скакалка	штуки	24
15.	Скамейка гимнастическая	штуки	4
16.	Стойка для обводки	штуки	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штуки	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штуки	24

Таблица № 2

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

### Обеспечение спортивной экипировкой

<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

## **Кадровые условия реализации программы**

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрава России от 15.08.2011 № 916н.

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР**

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско–преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШОР удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течении четырех лет.

### **Иные условия реализации программы**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в

которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее — обучающиеся) в СШОР устанавливается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

В СШОР проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судебная практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## Информационно-методические условия реализации программы

### Список литературных источников

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на-Д., 2004.
5. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
6. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
8. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
9. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
10. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
11. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г. Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
12. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
13. Методические рекомендации по антидопинговой тематике. Москва 2013.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
15. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
16. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
17. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
18. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
19. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
20. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
21. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
22. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
23. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.
24. Бабушкин Г.Д., Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации. - Омск: СибГАФК, 2001.

## Перечень аудиовизуальных средств

- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи игр сильнейших команд с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи игр сильнейших команд участия в Первенствах Мира, Европы.

## Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)
3. Международная федерация баскетбола - [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
4. Европейская федерация баскетбола - [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
5. Российская федерация баскетбола – [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)
6. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
7. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
8. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
9. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
10. РУСАДА для детей - [www.rusada.ru/education/for-children](http://www.rusada.ru/education/for-children)
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
12. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
13. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» [www.cfkis.spb.ru](http://www.cfkis.spb.ru)