

**ПРИКАЗ**  
**(по основной деятельности)**

от 01.09.2023г.  
г. Верхняя Пышма

**№ 235**

*Об утверждении дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»  
(структурное подразделение ДЮСШ «УГМК-Юниор»)*

С целью формирования устойчивого интереса к занятиям спортом, формирования широкого круга двигательных умений и навыков, освоения основ техники по виду спорта баскетбол, всестороннего гармоничного развития физических качеств, укрепления здоровья, отбора перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол,

**приказываю:**

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта БАСКЕТБОЛ (структурное подразделение ДЮСШ «УГМК-Юниор») (Приложение № 1).
2. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на руководителя структурного подразделения ДЮСШ «УГМК-Юниор» Погорелову Е.Н.

Директор МАОУ «СОШ №22»

**НАТАРОВА**  
**ИРИНА**  
**АНАТОЛЬЕ**  
**ВНА**

Подписан: НАТАРОВА ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА  
DN: cn=RU, o=Свердловская область, l=ГОРОД  
ВЕРХНЯЯ ПЫШМА, t=Директор, ou=  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " "  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№ 22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ",  
sn=ИПО-01856413957, инн=66507618152,  
e=irinap22@pyshma.ru, o=ИРИНА  
АНАТОЛЬЕВНА, sn=НАТАРОВА,  
sn=НАТАРОВА ИРИНА АНАТОЛЬЕВНА  
Описание: я подтверждаю этот документ  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023.09.28 16:58:11+0300  
Foxit ReaderPDF Версия: 10.1.9

Натарова И.А.

**МАОУ «СОШ №22»**  
**структурное подразделение дополнительного образования детей**  
**детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК-Юниор»**

Утверждаю:  
Директор МАОУ «СОШ №22»  
\_\_\_\_\_ Натарова И.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Разработана заведующим  
структурным подразделением  
ДЮСШ «УГМК-Юниор»  
Погореловой Е.Н.

г. Верхняя Пышма  
2023 г.

Программа рекомендована для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу с детьми в возрасте 7-18 лет, обучающимся в ДЮСШ «УГМК-Юниор» г. Верхняя Пышма.

Срок реализации программы – 10 лет.

Автор: Погорелова Е.Н.

## І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден правительства Российской Федерации приказом Министерства спорта Российской Федерации № 40 от 24.01.2022 г.) в соответствии с частью 1 статьи 34 ФЗ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» и пунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного Постановлением правительства Российской Федерации от 19.06.202 № 607.

В качестве основных направлений при разработке Программы использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами:

1. Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире. Технические приемы, тактические действия и, собственно, игра в баскетболе таят в себе большие возможности для формирования важных двигательных навыков и развития физических способностей воспитанников. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения деятельности.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (постановки, повороты, передвижения приставными шагами и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

Достижение спортивного результата требует от воспитанников целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе и чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания личности школьника.

Программа по баскетболу рассчитана на детей возрасте 7-17 лет.

Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в школьных, районных, городских, региональных, областных, Всероссийских, международных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях, а также предусматривает создание условий проведения регулярных и круглогодичных занятий.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на ранних этапах спортивной подготовки, конечной *целью* которой является включение воспитанников в составы сборных команд ДЮСШ «УГМК-Юниор», в сборные команды Свердловской области, составы ДЮБЛа, кадетские и юниорские сборные России, команды Суперлиги-1.

Основной целью проведения занятий является всестороннее физическое и духовное развитие воспитанников.

Обучение баскетболу строится на принципах: доступности, преемственности и вариативности, а также индивидуального подхода к каждому ребенку.

Программа последовательно решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности воспитанников, развитие основных двигательных качеств;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирования понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- участие в соревнованиях.

## **1.1 Цели, задачи и планируемые результаты**

На протяжении всего периода обучения в СШ баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

### *1) Этап начальной подготовки (НП) - 3 года*

Задачи этапа: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта баскетбол, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

### *2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (СС) - 3 года*

Задачи этапа: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

### *3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений*

Задачи этапа: повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «баскетбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- участие в Первенстве России ДЮБЛ, высшей лиги, сборных команд кадетов и юниоров, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации (присвоение и подтверждение спортивных разрядов);
- сохранение здоровья спортсменов.

## **1.2.Срок реализации Программы**

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «баскетбол»:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 года.

## **1.3. Характеристика баскетбола и 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.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- 1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- 2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- 3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- 4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая

обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

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

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

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

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- 1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- 2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- 3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, 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.

## **II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов:

- оптимальных возрастных границ, в пределах которых, обычно, достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта;
- продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов;
- направленность тренировки на каждом этапе подготовки;
- паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям;
- биологического возраста, в котором началась специальная тренировка;
- индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;  
увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов.

Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты; индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Необходимо подчеркнуть, что между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

В каждом виде спорта модель построения многолетней тренировки включает в себя следующие компоненты: этапы многолетней подготовки, возраст спортсменов на этом этапе, преимущественная направленность подготовки на каждом этапе, основные задачи подготовки, основные средства и методы подготовки, допустимые тренировочные нагрузки, примерные контрольные нормативы для каждого этапа подготовки.

#### *Цикличность тренировочного процесса*

Цикличность тренировочного процесса проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса – отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов и макроциклов. Притом, каждая очередная «волна» нагрузки имеет две фазы: повышение, а затем снижение ее величины.

Продолжительность циклов:

- микроциклов - от 3 до 7-10 дней;

- мезоциклов - от 3 до 5-6 недель;
- макроциклов - от 3-4 до 12 месяцев.

Конструирование подготовки спортсмена на данной основе позволяет систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, а также реализовать принципы: непрерывность, единство общей и специальность подготовки, единство постепенности увеличения нагрузки, волнообразность динамики нагрузок и тенденцию к максимальным нагрузкам.

Качественное построение циклов тренировки является одним из важнейших резервов совершенствования системы тренировки, поскольку оптимизация современного тренировочного процесса при относительной стабилизации уже и без того огромных количественных параметров тренировочной работы уже достигла около предельных величин. Важно, чтобы каждый последующий цикл не повторял предыдущий, а включал новые элементы для решения постоянно усложняющихся задач. Так, очередной микроцикл отличается от предыдущего увеличенной интенсивностью работы, а последующий мезоцикл предусматривает изменения его направленности в виде перехода от общей к специальной физической подготовке и т.д.

#### *Структура годовых и многолетних циклов*

Мезоциклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

В годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки.

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

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годовом цикле тренировки. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности)

ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них.

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный - фазе ее стабилизации, а переходный - фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

#### *Подготовительный период*

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- обще-подготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на обще-подготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее

жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения.

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

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем в интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно- массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют тягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально- подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально- подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы.

Основная цель тягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

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

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде, должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

### *Переходный период*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6-10	15 и более
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	11-14	12 и более
Этап совершенствования спортивного мастерства	4	14-16	6 и более

## **2.2. Требования к объему тренировочного процесса в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки**

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12/14
Общее количество часов в год	252	336	420	504	504/588

Недельный режим тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод спортсменов (в т.ч. досрочно) в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, решением Тренерского совета, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

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

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

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны выполнять любые функции в команде.

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

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

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, освоении технических и тактических приемов необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков, юношей и девушек; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают

от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

#### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные способности				+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Необходимо в сенситивные периоды акцентирование воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе (9-11 лет), когда эффективность средств баскетбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двусторонней игре), объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия. Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, проводятся подвижные игры, игра в футбол или ручной мяч и т.д. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов, установленных для данной тренировочной группы.

#### Объем индивидуальной спортивной подготовки

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальными и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период, или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объем и интенсивность нагрузки;

- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
  - нагрузка в предыдущих занятиях;
  - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступить спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

В современном баскетболе многие компоненты, из которых складывается тренировочный процесс, достигли своего максимального развития (практически уже почти нельзя увеличить время тренировок, объем нагрузок и т.д.). В связи с этим идет активный поиск новых форм организации тренировочного процесса и методов в подготовке баскетболистов высокой квалификации. Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и, особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным баскетболистам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно. Опыт тренерской работы подтверждает, что для занимающихся спортивных школ малопривлекательны индивидуальные тренировки и кажется, важнейшая тому причина, нехватка знаний. Поэтому цель состоит в том, чтобы дать необходимые знания молодым тренерам и игрокам для самостоятельных тренировок.

Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли игрок твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

#### Предельные тренировочные нагрузки

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

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

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

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

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

### **2.3.Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

#### Режимы тренировочной работы

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая работу в спортивном лагере, на тренировочном сборе или по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха).

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора и размещенным на информационном стенде. Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа рассчитывается в академических часах и не должен превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2-4-х часов;

На этапах совершенствования спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 6-ти академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную

подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Тренировочный сбор - это система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов.

Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле, они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

#### **2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Всего игр	20	20	40	50	60	70

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

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

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

Календарный план спортивных мероприятий СШОР ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта России, Календаря спортивных мероприятий Российской федерации баскетбола,

Календаря спортивных мероприятий Федерации баскетбола Санкт-Петербурга, прилагается к Программе и на основании его составляется планирование на год.

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.

### **2.5 Годовой план спортивной подготовки**

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры. Структура тренировочного процесса - это относительно устойчивый порядок объединения компонентов (частей, сторон и звеньев тренировочного процесса), их закономерное соотношение друг с другом и общая последовательность.

Говоря более развернуто, структура тренировочного процесса характеризуется, в частности:

- порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (компонентов общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и т.д.);
- порядком соотношения параметров тренировочной нагрузки (количественная характеристика объема и интенсивности работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих собой фазы

или стадии данного процесса, во время которых он претерпевает закономерные изменения.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

- Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца;
- Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты.

Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления. Соревновательный - второй фазе, во время которого обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях. И, наконец, переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Следовательно, эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и

переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года.

Необходимо отметить, что в одном периоде могут совмещаться фазы утраты и становления спортивной формы. Этот вариант построения макроцикла тренировки называется по принципу «сдвоенного цикла». В таких случаях вслед за соревновательным периодом идет второй подготовительный, затем второй соревновательный и лишь затем переходный.

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годовых в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными. Подготовка баскетбольных команд различной квалификации и возраста постоянно совершенствуется, что связано с двумя показателями: непрерывным увеличением соревновательной практики для сильнейших клубов и повышением объема и интенсивности тренировочной деятельности как в процессе исторического развития баскетбола, так и в ходе повышения спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом в многолетнем цикле подготовки.

#### *Построение тренировочного процесса в течение года.*

На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основным фактором, определяющим структуру годового цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- приобретения;
- относительной стабилизации;
- временной утраты состояния спортивной формы.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годовичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен. По мере роста спортивной квалификации спортсменов увеличивается длительность специально-подготовительного этапа. Основная направленность первого этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на обще-подготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов. Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта. Одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки. Удельный вес специальной подготовки возрастает. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов

начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. Их содержание и длительность зависят от:

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

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

*Управление тренировочным процессом баскетболистов на различных этапах соревновательного периода.*

Технология управления ходом тренировочного процесса баскетболистов включала следующие основные операции:

- Определение цели подготовки и участия в соревнованиях на каждом этапе соревновательного периода и макроцикла в целом, на основе анализа соотношения сил соперников, реальных и потенциальных возможностей игроков и команды.

- Проектирование модельных характеристик соревновательной деятельности команды и баскетболистов с учетом игрового амплуа, обеспечивающих целевой результат.
- Разработку модели динамики состояния игроков и команды в году с учетом календаря соревнований и планируемых спортивных результатов в матчах.
- Разработку модели структуры и содержания самого процесса подготовки по периодам и этапам макроцикла.
- Практическую реализацию плана подготовки.
- Контроль и анализ запланированных и достигнутых результатов по показателям соревновательной деятельности, состояния и подготовленности игроков, выполненной нагрузки и т.п.
- Оценку эффективности тренировочных программ и всего тренировочного процесса и их коррекция.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление

плана тренировки на следующий год, лечение травм. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют одноцикловым. Практика спорта показывает, что оно оказывается эффективным в циклических видах спорта, требующих проявления выносливости, как с начинающими, так и с высококвалифицированными спортсменами. Это – лыжные гонки, бег на коньках, гребля и т.д. В таких видах спорта, как плавание, легкая атлетика, спортивные игры и другие, квалифицированным спортсменам приходится принимать участие в крупнейших соревнованиях несколько раз в году. В таких случаях тренировочный год может состоять из двух, трех и более циклов. Многоцикловая структура круглогодичной подготовки характеризуется тем, что тренировочный год делится на несколько циклов, в каждом из которых есть свой подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Если два больших полугодичных цикла предварительно соединить и из первого исключить переходный период, то получится «сдвоенный» тренировочный цикл. Первый полуцикл состоит из двух периодов (подготовительного и соревновательного), а второй – из трёх (подготовительного, соревновательного и переходного), т.е. тренировочный год характеризуется пятифазной кривой развития спортивной формы. Трёх цикловая структура тренировочного года состоит из трех различных по структуре и содержанию больших циклов и характеризуется семифазной кривой развития спортивной работоспособности.

#### *Направленность и величина тренировочных и соревновательных нагрузок на разных этапах годового цикла в процессе многолетней подготовки высококвалифицированных баскетболистов*

В настоящее время в баскетболе могут быть использованы два принципиальных подхода к планированию и контролю нагрузок:

- регистрация времени, затраченного на физическую, техническую, тактическую и другие виды подготовки, и их процентного соотношения на том или ином этапе подготовки;
- учет нагрузок, прежде всего, по направленности на развитие и совершенствование тех или иных физических качеств или по характеру вызываемых ими физиологических сдвигов.

Планируя тренировочный процесс в соревновательном периоде, как показали исследования, необходимо уделять большую часть времени упражнениям по поддержанию аэробных возможностей, снижение мощности которых ограничивает возможности применения средств развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; увеличивать количество упражнений с участием равного числа атакующих и защищающихся (до 60-70 % в тренировке). Представленный анализ динамики структуры соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации позволил сделать следующие заключения:

в условиях продолжительного и насыщенного матчами различного ранга соревновательного периода одни игровые показатели ухудшаются, другие – улучшаются, третьи остаются неизменными. Процент ухудшения игровых показателей в большинстве случаев наблюдается к концу соревновательного периода после длительного соревновательного и короткого по продолжительности промежуточного этапов. Вклад отдельных игроков в результативность выступления команды на том или ином этапе соревновательного периода различен. Можно выделить несколько типов индивидуальной динамики роста результативности игровых показателей в течение соревновательного периода. У одних она возрастает от первого ко второму этапу, на третьем снижается, на четвертом этапе возрастает, на пятом снижается. У других баскетболистов непрерывно возрастает от первого к четвертому этапу, а затем снижается. У третьей группы игроков на протяжении двух этапов наблюдается рост результативности, на третьем происходит её спад, а на двух других этапах она снова возрастает. Это свидетельствует о необходимости индивидуального контроля подготовленности игроков и дифференцированного управления состоянием их готовности к финальной части соревнований. Вклад в общую результативность игры баскетболистов высокой квалификации обеспечивается за счет умелого выполнения атакующих передач, перехватов мяча, блокшотов, подбора мяча на своем и чужом щитах, снижением числа потерь мяча при передачах и технических потерь. Величина коэффициента корреляции между этими показателями возрастает в те годы, когда команда занимает более высокое место в соревнованиях.

Одним из путей повышения эффективности управления подготовкой баскетболистов является направленное совершенствование структуры соревновательной деятельности с использованием ее поэтапных моделей, разработанных в соответствии с данными о роли основных компонентов структуры соревновательной деятельности для достижения целевого соревновательного результата на каждом этапе соревновательного периода. (Приложения 2-12)

## 2.5 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся 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 занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении 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.

Заинтересованный выпускник спортивной школы может получить звания судьи согласно нормативным требованиям. На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе. Примерные планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице

### Инструкторская и судейская практика

№ 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. 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.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря, технического контролера, технического специалиста, оператора вводных данных, оператора видео-повтора, видео-оператора	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

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

#### Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в ДЮСШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в

порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й, 2-й и 3-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-педиатра по месту жительства. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в ДЮСШ, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у ДЮСШ заключен договор на представление медицинских услуг.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

#### Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогическое наблюдение осуществляется врачами по спортивной медицине совместно с тренером спортсмена.

Этапы проведения врачебно-педагогического наблюдения:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (с учетом возраста, пола, здоровье, уровня подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема в интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительных частей, проведение хронометража выполнения упражнений спортсменами,

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогического наблюдения с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровым).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса.

Про необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

#### План применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки

отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

*Педагогические средства* восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

*Гигиенические средства* восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

*Медико-биологические средства* восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и др.

*Кислородотерапия* применяется в виде кислородных коктейлей.

*Тепловые процедуры* широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц.

*Электропроцедуры* широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

*Психологические средства* позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

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.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и**

#### **борьбу с ним**

##### Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «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 в 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 СШОР 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 «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда

здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

### План антидопинговых мероприятий

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

Спортсмены	Вид программы	Темы	Отв. за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Теоретические занятия	«Ценности спорта, Честная игра»	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Отв. За антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Четная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	По назначению
	Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка	Отв. за антидопинговое	1-2 раза в год

		лекарственных средств»	обеспечение в регионе; РУСАДА	
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запросов на ТИ», «Система АДАМС»	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе; РУСАДА	1-2 раза в год

## 2.7. Воспитательная работа

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 занимающихся, 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 занимающихся; 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 занимающихся 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. Беседы проводятся ежеквартально.

## 2.8. Профилактика травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе 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.

В избежании травматизма рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием 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. Разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на 4 группы: тренерские, психологические, гигиенические, медико-биологические.

*Тренерские* являются основными, так как при нерациональном построении тренировок остальные средства оказываются не эффективными. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Специальное психологическое воздействие*, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

*Гигиенические* средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных 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. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального

массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Медико- биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его строгим наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. 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 баскетболистов 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 баскетболиста 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 «баскетбол» видно из таблицы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

2 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние

#### 3.2 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

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

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

**Упражнения типа «полоса препятствий».** Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре 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 голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (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 удлинённым 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 движении		+	+	+					

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 движении		+	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+						
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+			
Передача 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		+	+	+	+	+	+	+	+

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

**Тема 2. Состояние и развитие баскетбола в России.** История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене, количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

**Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.** Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

**Тема 4. Гигиенические требования к лицам, занимающимся спортом.** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.** Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Само-массаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Тема 6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание

первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема 7. Общая характеристика спортивной подготовки.** Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

**Тема 8. Планирование и контроль спортивной подготовки.** Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

**Тема 9. Физические способности и физическая подготовка.** Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Тема 10. Основы техники игры и техническая подготовка.** Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинофильмов, видеозаписей игр.

**Тема 11. Спортивные соревнования.** Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

#### 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								Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			
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 центрового				+	+	+	+	+	+	
Система нападения без центрового				+	+	+	+	+	+	
Игра в численном большинстве нападение					+	+	+	+	+	

Игра в меньшинстве в нападении					+	+	+	+	+
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, развитию 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;
- б) 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.

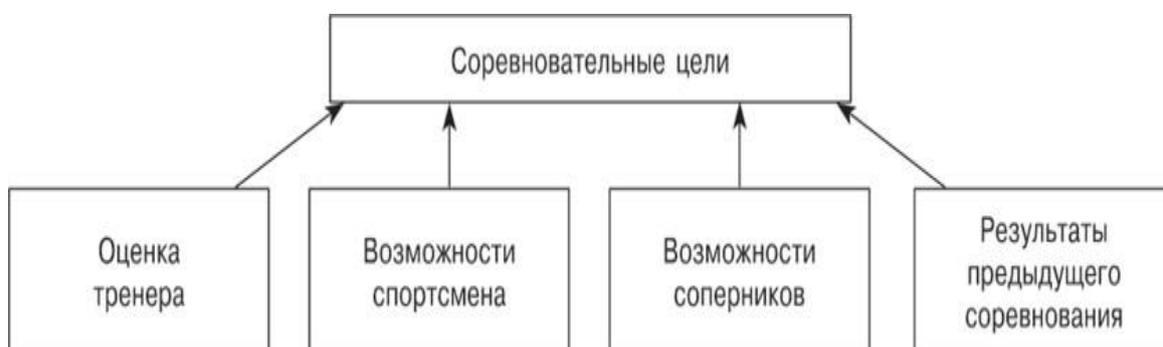
Постановка спортсменом соревновательных целей обусловлена следующими факторами (рис.).

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 формированию 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 предсоревновательном 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 сформированное™ 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 саморегуляции, 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 акцептирования 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 занимающимися; 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 усложненные 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 в конкретном виде спорта.

### 3.2.1. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование; - оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

**Перспективное планирование** осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки теннисистов (схемы перспективного планирования и рабочий план). Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших спортивных результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе.

**Годовое планирование** подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий. На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки спортсмена. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований, определяется направленность соревнований: контрольные, отборочные, основные. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы. Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды. Годичный цикл может состоять из одного или двух, что диктуется числом малых стартов, и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов. При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно- методические положения:

- рациональное сочетание нагрузок различной преимущественной направленности

- от избирательных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

**Оперативное планирование.** На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. Наиболее широкое распространение получило планирование тренировки на один месяц. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы.

При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

*Оперативное планирование* включает в себя рабочий (тематический) план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельным соревнованиям.

*Рабочий (тематический) план* определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

*План-конспект* тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

*План подготовки* к отдельным соревнованиям должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

**Текущее планирование.** На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

К документам текущего планирования относятся:

*Рабочий (тематический) план* - определяет конкретное содержание занятий на определенный учебно-тренировочный цикл или календарный срок (например, месяц). В этом документе планируется методика обучения и спортивного

совершенствования в соответствии с требованиями программы и плана-графика годового цикла спортивной тренировки.

*План-конспект* тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяют задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

*План подготовки к соревнованиям* - должен моделировать программу предстоящих соревнований (чередование нагрузок и отдыха) и включать средства для достижения максимальной работоспособности и формирование чувства абсолютной уверенности в своих силах.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Возмещение командировочных расходов осуществляется только работникам учреждения.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. **Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуется организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;

- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией; д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок;
- д) реализацию комплексного плана работы с тренерскими кадрами и спортивным активом (семинары, консультации, курсы, конференции, круглые столы и другие формы).

Психологическое сопровождение тренировочного процесса – это система профессиональной деятельности психолога, направленной на создание социально-психологических условий для успешного психологического развития спортсмена. Объектом сопровождения выступает тренировочный процесс, предметом деятельности является ситуация развития ребенка как система отношений ребенка: с миром, с окружающими (взрослыми и сверстниками), с самим собой.

Цель психологического сопровождения – создать в рамках объективно данному ребёнку социально-педагогической среды условия для его максимального в данной ситуации личностного развития и обучения.

Задачи психологического сопровождения:

- предупреждение возникновения проблем развития ребенка;
- помощь ребёнку в решении актуальных задач развития, обучения, социализации;
- психологическое обеспечение образовательных и воспитательных программ;
- развитие психолого-педагогической компетентности воспитанников, родителей, педагогов.

Сопровождение рассматривается как целостная деятельность педагога-психолога, в рамках которой могут быть выделены три обязательных взаимосвязанных компонента:

1. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса ребёнка и динамики его развития в процессе дошкольного обучения. Используются методы педагогической и психологической диагностики.

2. Создание социально-психологических условий для развития личности воспитанников и их успешной подготовки. На основе данных психодиагностики разрабатываются индивидуальные и групповые программы психологического развития ребёнка, определяются условия его успешной подготовки.

3. Создание специальных социально-психологических условий для оказания помощи детям, имеющим проблемы в психологическом развитии и обучении.

Данное направление ориентировано на спортсменов этапа начальной подготовки, у которых выявлены проблемы с усвоением тренировок, социально принятых форм поведения, в общении со взрослыми и сверстниками, психическом самочувствии и прочее. Для оказания психолого-педагогической помощи таким детям должна быть продумана система конкретных мероприятий, которые позволяют им преодолеть или скомпенсировать возникшие проблемы.

Направления работ по психологическому сопровождению:

1. Психодиагностика Цель: информационное обеспечение процесса сопровождения Психодиагностические данные необходимы:

- для составления социально-психологического портрета воспитанника;
- для определения путей и форм оказания помощи детям, испытывающим трудности в тренировках, общении и психологическом самочувствии;
- для выбора средств и форм психологического сопровождения воспитанников в соответствии с присущими им особенностями тренировочного процесса.

2. Психокоррекционная и развивающая работа Развивающая деятельность педагога- психолога ориентирована на создание социально-психологических условий для целостного психологического развития, а психокоррекционная – на решение в процессе такого развития конкретных проблем освоения, поведения или психического самочувствия. Выбор конкретной формы определяется результатами диагностики.

3. Психологическое просвещение всех участников УВП: спортсменов, тренеров, родителей. Психологическое просвещение спортсменов направлено на создание условий для активного присвоения и использования спортсменами социально-психологических знаний в тренировочном процессе, общения и личностного развития. Психологическое

просвещение педагогов направлено на создание таких условий, в рамках которых педагоги могли бы получить профессионально и личностно значимое для них знание.

4. Психологическое консультирование Психолого-педагогическое консультирование – это форма организации сотрудничества тренеров и психологов в решении различных проблем и профессиональных задач самого тренера. Общая цель просвещения и консультирования родителей – создание социально-психологических условий для привлечения семьи к сопровождению ребёнка в тренировочном процессе.

### **3.3 Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной**

**подготовки** Этап начальной подготовки.

В группу начальной подготовки принимаются дети не моложе 6-8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Возрастные особенности развития физических качеств у занимающихся 8-11 лет. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические

упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

#### Тренировочный этап (спортивной специализации).

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

В группах от 11 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы «должных» нормативов физической подготовленности юных спортсменов, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства. Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на

данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

#### Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд. Зачисляются спортсмены не моложе 13 лет.

### **3.4 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения**

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

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

Различают следующие виды контроля:

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

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор. П).

Для оценки эффективности спортивной подготовки в СШОР используются следующие критерии:

*На этапе начальной подготовки:*

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики;
- уровень выносливости координационных возможностей.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
  - выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
- выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по баскетболу и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.

Проведение контроля для перевода (зачисления) занимающихся 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 распоряжении руководителя ДЮСШ.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования Нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

№ п/п		девочки
-------	--	---------

	Контрольные упражнения (тесты)	1-й год	2-й год	3-й год
1.1	Бег 30 м (не более сек)	7.1	6.8	6.5
1.2	Челночный бег 3x10 м (не более сек)	10.6	10.3	9.9
1.3	Прыжок в длину с места (не менее см)	105	110	115
2.1	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее см)	16	20	25

**Нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (на этапе спортивной специализации)**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	девушки				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1.1	Бег 30 м (не более сек)	6.2	6.0	5.8	5.6	5.3
1.2	Челночный бег 3x10 м (не более сек)	9.5	9.2	8.9	8.6	8.3
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)	120	132	144	156	168
2.1	Бег 30 м (не более сек)	5.8	5.6	5.5	5.3	5.1
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее раз)	9	11	13	15	17
2.3	Челночный бег 3x10 м (не более сек)	9.1	8.8	8.5	8.3	8.0
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)	145	157	159	171	183
3.1	Скоростное ведение мяча 20 м (не более с)	10.7	10.5	10.2	10.0	9.7
3.2	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее см)	30	32	34	36	38
3.3	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с (не менее м)	168	175	182	189	196
4.1	Передвижения в защитной стойке (не более сек)	9.5	9.0	8.8	8.7	8.5
4.2	Скоростное ведение (с, попадания)	14.8	14.6	14.5	14.4	14.1
4.3	Передача мяча (с, попадания)	14.1	13.9	13.8	13.6	13.5
4.3	Дистанционные броски (%)	40	45	48	50	55
4.4	Штрафные броски (%)	48	50	60	70	80

**Нормативы для зачисления в группы на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Контрольные упражнения(тесты)	девушки
1.1	Бег 30 м (не более сек)	5.0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее раз)	15
1.3	Челночный бег 3x10 м (не более сек)	8.0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее см)	180
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин не менее раз)	43
3.1	Скоростное ведение мяча 20 м (не более с)	9.4
3.2	Прыжок вверх со взмахом руками (не менее см)	40
3.3	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с (не менее м)	205
4.1	Передвижения в защитной стойке (не более сек)	8.4
4.2	Скоростное ведение (с, попадания)	13.7
4.3	Передача мяча (с, попадания)	13.3
4.3	Дистанционные броски (%)	58
4.4	Штрафные броски (%)	85

#### 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 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 2 минуты.

### Челночный бег 3x10 м.

Проводить можно как на открытом воздухе, так и в помещении. Поставить кольшки 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.

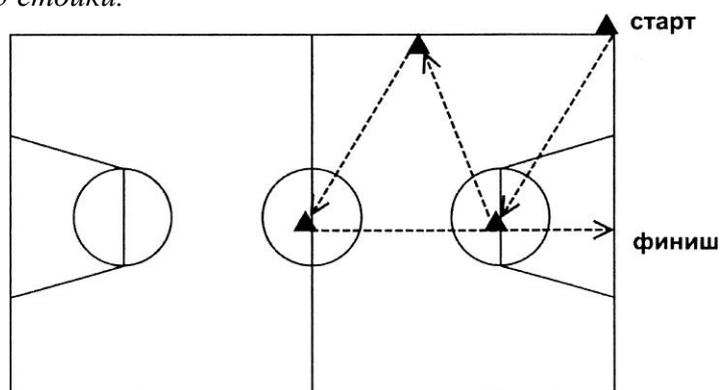
### Челночный бег на 28 м 40 сек.

Из положения высокого старта, по сигналу арбитра, выполняются рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 сек. По окончании времени, фиксируется длина пройденной дистанции (кол-во площадок x 28м)

## Техника

**Передвижение в защитной стойке.** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки.*



**Скоростное ведение (с, попадания).** Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч. для ТЭ:*

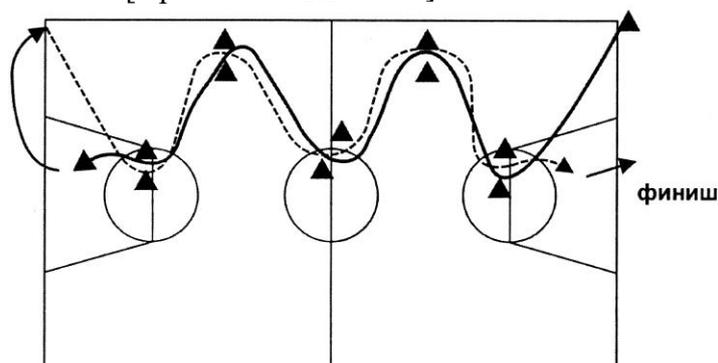
- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

*для ЭССМ:*

- перевод выполняется руками на руку за спиной

- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков) Фиксируется общее время и

общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с [Пр.  $25^M + 4_{\text{поп}} = 21^M$ ].

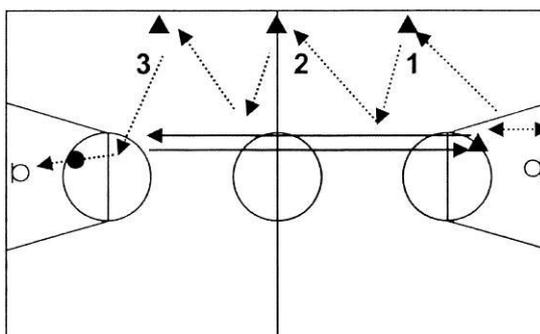


**Передачи мяча.** Игрок стоит у лицевой линии. Начинает движение к противоположному кольцу, выполняет передачу помощнику № 1, получает мяч и передает его помощнику № 2 и также помощнику № 3. После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу.

**Обще-методические указания (ОМУ):**

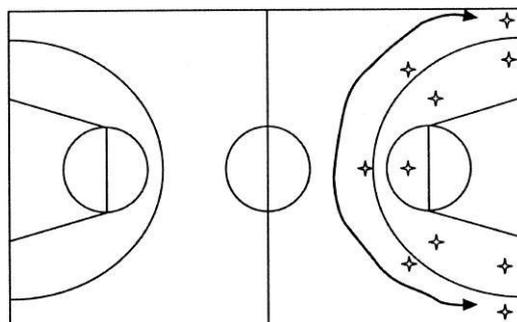
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска). В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с [Пр.  $30^M + 2_{\text{поп}} = 28^M$ ].

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч*



### Броски с дистанции

— Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трех очковой зоне, второй - в двух очковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и %.



### Штрафные броски

Игрок выполняет 5 штрафных бросков. Фиксируется

## IV. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 4.1 Требования к условиям реализации программы спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям

#### *Требования к кадрам ДЮСШ:*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135 с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н, зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, и осуществляется в следующих формах: тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; тренировочные мероприятия (тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Занятия с использованием дистанционных технологий вводятся и регламентируются приказом директора по спортивной школе.

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
- на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Для обеспечения реализации программы спортивной подготовки по виду спорта

«баскетбол» в СШОР есть:

- игровой спортивный и тренажерный зал;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»(зарегистрирован минобром России 03.12.2020, регистрационный № 612338);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 4.2 Требование к инвентарю, экипировке и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем за счет средств, выделенных СШОР на выполнение государственного задания, на оказание услуг (работ) по спортивной подготовке.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ 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	4

5	Корзина для мячей	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	30
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч набивной (медицин бол)	штук	15
9	Мяч теннисный	штук	10
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12	Свисток	штук	4
13	Секундомер	штук	4
14	Скакалка	штук	24
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Стойка для обводки	штук	20
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
18	Утяжелитель для рук	комплект	15
19	Фишки (конусы)	штук	30
20	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»			
21	Мяч баскетбольный	штук	24

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 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.

#### Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
3. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
5. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
6. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru)
9. Международная федерация баскетбола - [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
10. Европейская международная федерация баскетбола - [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
11. Российская федерация баскетбола - [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)
12. Ассоциация студенческого баскетбола России - [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru)
13. Фонд содействия развитию спорта - [www.basket3000.ru](http://www.basket3000.ru)
14. Лига ВТБ - [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com).
15. Евролига - [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net)
16. Министерство спорта Свердловской области – [www.minsport/midural/ru](http://www.minsport/midural/ru)
17. Федерация баскетбола Свердловской области - [www.fbso66.ru](http://www.fbso66.ru)

**Комплектование групп,  
учебно-тренировочные и соревновательные режимы**

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.) Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
<b><i>Начальная подготовка НП</i></b>					
1-й год	7-8	15 и более	3	252/6	Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте; Формирование двигательных умений и навыков в порт «баскетбол»; Повышение уровня физической подготовленности; Укрепление здоровья
2-й год	8-9	15 и более	4	336/8	
3-й год	9-10	15 и более	4	336/8	
<b><i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) СС</i></b>					
4-й год	11-12	12 и более	5	420/10	Формирование интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»; Формирование теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»; Участие в официальных соревнованиях; Укрепление здоровья
5-й год	12-13	12 и более	5	420/10	
6-й год	13-14	12 и более	6	504/12	
<b><i>Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ</i></b>					
7-й год	14-15	6 и более	6-8	504/12	Повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, тактической и психологической подготовленности; Обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; Сохранение здоровья
8-й год	15-16	6 и более	6-8	504/12	
9-й год	16-17	6 и более	6-10	504/12	
10-й год	17-18	6 и более	6-10	504/12	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма**  
**Структурное подразделение дополнительного образования детей**  
**Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**  
**Годовой учебный план**

Виды подготовки	НП			СС			ССМ			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общая физическая подготовка	54	64	54	54	54	60	60	60	60	60
Специальная физическая подготовка	38	56	60	70	70	95	95	95	95	95
Техническая подготовка	80	104	80	86	86	90	90	90	90	90
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	48	64	60	84	84	95	95	95	95	95
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	40	40	60	60	60	60	60
Инструкторская практика судейская практика	-	-	8	8	8	10	10	10	10	10
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	10	10	10	14	14	14	14	14
Интегральная подготовка	24	40	44	68	68	80	80	80	80	80
<b>Всего часов за 42 недели</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
Спортивный лагерь, сборы	24/4 нед	32/4 нед	32/4 нед	50/5 нед	50/5 нед	60/5 нед				

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
Начальная подготовка 1-й год обучения ( НП )  
Распределение часов в годичном цикле  
(6 часов в неделю)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>54</b>	8	8	7	6	4	6	6	5	4		
Специальная физическая подготовка	<b>38</b>	4	6	4	4	4	4	4	4	4		
Техническая подготовка	<b>80</b>	9	7	8	8	8	10	10	10	10		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>48</b>	3	3	6	6	6	4	8	6	6		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>8</b>	2	2	-	2	-	-	-	-	-		
Интегральная подготовка	<b>24</b>	4	4	2	4	2	-	2	2	4		
<b>Всего часов:</b>	<b>252</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>30</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>24 / 4 недели</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

**Начальная подготовка 2-й год обучения (НП)**

Распределение часов в годичном цикле

(8 часов в неделю)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>64</b>	8	8	6	8	6	6	8	7	7		
Специальная физическая подготовка	<b>56</b>	6	7	6	6	6	6	7	6	6		
Техническая подготовка	<b>104</b>	10	11	12	12	11	11	12	12	13		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>64</b>	6	8	8	7	6	6	8	8	7		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>8</b>	4	-	-	2	-	-	-	-	2		
Интегральная подготовка	<b>40</b>	6	6	4	5	3	3	5	3	5		
<b>Всего часов:</b>	<b>336</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>32 / 4 недели</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
Начальная подготовка. 3-й год обучения (НП)  
Распределение часов в годичном цикле  
(8 часов в неделю)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>54</b>	8	8	7	6	4	6	6	5	4		
Специальная физическая подготовка	<b>60</b>	7	7	6	7	6	6	8	6	7		
Техническая подготовка	<b>80</b>	9	9	9	9	9	9	8	9	9		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>60</b>	7	7	7	7	6	6	7	7	6		
Участие в спортивных соревнованиях	<b>20</b>	-	4	-	4	-	-	4	4	4		
Инструкторская практика судейская практика	<b>8</b>	2	-	2	-	2	-	2	-	-		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>10</b>	3	-	-	3	-	-	-	-	4		
Интегральная подготовка	<b>44</b>	4	5	5	4	5	5	5	5	6		
<b>Всего часов:</b>	<b>336</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>40</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>32 / 4 недели</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
Учебно-тренировочный этап 4-й год обучения (СС)  
Распределение часов в годичном цикле  
(10 часов в неделю)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>54</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Специальная физическая подготовка	<b>70</b>	8	8	8	8	7	7	8	8	8		
Техническая подготовка	<b>86</b>	9	10	9	10	9	9	10	10	10		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>84</b>	9	10	9	10	9	9	10	9	9		
Участие в спортивных соревнованиях	<b>40</b>	4	6	4	6	2	2	6	4	6		
Инструкторская практика судейская практика	<b>8</b>	2	2	-	2	-	-	2	-	-		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>10</b>	3	-	2	-	-	-	2	-	3		
Интегральная подготовка	<b>68</b>	9	8	6	8	7	7	8	7	8		
<b>Всего часов:</b>	<b>420</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>50</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>50 / 5 недель</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
Учебно-тренировочный этап 5-й год обучения (СС)  
Распределение часов в годичном цикле  
(10 часов в неделю)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>54</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Специальная физическая подготовка	<b>70</b>	8	8	8	8	7	7	8	8	8		
Техническая подготовка	<b>86</b>	9	10	9	10	9	9	10	10	10		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>84</b>	9	10	9	10	9	9	10	9	9		
Участие в спортивных соревнованиях	<b>40</b>	4	6	4	6	2	2	6	4	6		
Инструкторская практика судейская практика	<b>8</b>	2	2	-	2	-	-	2	-	-		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>10</b>	3	-	2	-	-	-	2	-	3		
Интегральная подготовка	<b>68</b>	9	8	6	8	7	7	8	7	8		
<b>Всего часов:</b>	<b>420</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>50</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>50 / 5 недель</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
Учебно-тренировочный этап 5-й год обучения (СС)  
Распределение часов в годичном цикле  
(10 часов в неделю)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>54</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
Специальная физическая подготовка	<b>70</b>	8	8	8	8	7	7	8	8	8		
Техническая подготовка	<b>86</b>	9	10	9	10	9	9	10	10	10		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>84</b>	9	10	9	10	9	9	10	9	9		
Участие в спортивных соревнованиях	<b>40</b>	4	6	4	6	2	2	6	4	6		
Инструкторская практика судейская практика	<b>8</b>	2	2	-	2	-	-	2	-	-		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>10</b>	3	-	2	-	-	-	2	-	3		
Интегральная подготовка	<b>68</b>	9	8	6	8	7	7	8	7	8		
<b>Всего часов:</b>	<b>420</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>44</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>50</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>50 / 5 недель</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Этап совершенствования спортивного мастерства 7-й год обучения (ССМ)

Распределение часов в годичном цикле

(12 часов в неделю)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>60</b>	7	7	7	7	6	6	7	7	6		
Специальная физическая подготовка	<b>95</b>	11	11	11	11	10	10	11	10	10		
Техническая подготовка	<b>90</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>95</b>	11	11	11	11	10	10	11	10	10		
Участие в спортивных соревнованиях	<b>60</b>	6	7	7	7	7	6	7	7	6		
Инструкторская практика судейская практика	<b>10</b>	2	-	2	-	2	-	2	-	2		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>14</b>	4	2	-	2	-	2	2	-	2		
Интегральная подготовка	<b>80</b>	7	12	6	10	7	8	10	8	12		
<b>Всего часов:</b>	<b>504</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>58</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>60 / 5 недель</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма  
Структурное подразделение дополнительного образования детей  
Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

Этап совершенствования спортивного мастерства 8-й год обучения (ССМ)

Распределение часов в годичном цикле

(12 часов в неделю)

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>60</b>	7	7	7	7	6	6	7	7	6		
Специальная физическая подготовка	<b>95</b>	11	11	11	11	10	10	11	10	10		
Техническая подготовка	<b>90</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>95</b>	11	11	11	11	10	10	11	10	10		
Участие в спортивных соревнованиях	<b>60</b>	6	7	7	7	7	6	7	7	6		
Инструкторская практика судейская практика	<b>10</b>	2	-	2	-	2	-	2	-	2		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>14</b>	4	2	-	2	-	2	2	-	2		
Интегральная подготовка	<b>80</b>	7	12	6	10	7	8	10	8	12		
<b>Всего часов:</b>	<b>504</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>58</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>60 / 5 недель</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма**  
**Структурное подразделение дополнительного образования детей**  
**Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**  
**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
**Этап совершенствования спортивного мастерства 9-й год обучения (ССМ)**  
**Распределение часов в годичном цикле**  
**(12 часов в неделю)**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>60</b>	7	7	7	7	6	6	7	7	6		
Специальная физическая подготовка	<b>95</b>	11	11	11	11	10	10	11	10	10		
Техническая подготовка	<b>90</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>95</b>	11	11	11	11	10	10	11	10	10		
Участие в спортивных соревнованиях	<b>60</b>	6	7	7	7	7	6	7	7	6		
Инструкторская практика судейская практика	<b>10</b>	2	-	2	-	2	-	2	-	2		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>14</b>	4	2	-	2	-	2	2	-	2		
Интегральная подготовка	<b>80</b>	7	12	6	10	7	8	10	8	12		
<b>Всего часов:</b>	<b>504</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>58</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>60 / 5 недель</b>	

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Верхняя Пышма**  
**Структурное подразделение дополнительного образования детей**  
**Детско-юношеская спортивная школа по баскетболу «УГМК -Юниор»**  
**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
**Этап совершенствования спортивного мастерства 10-й год обучения (ССМ)**  
**Распределение часов в годичном цикле**  
**(12 часов в неделю)**

<b>Виды подготовки</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06*</b>	<b>08*</b>
Общая физическая подготовка	<b>60</b>	7	7	7	7	6	6	7	7	6		
Специальная физическая подготовка	<b>95</b>	11	11	11	11	10	10	11	10	10		
Техническая подготовка	<b>90</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	<b>95</b>	11	11	11	11	10	10	11	10	10		
Участие в спортивных соревнованиях	<b>60</b>	6	7	7	7	7	6	7	7	6		
Инструкторская практика судейская практика	<b>10</b>	2	-	2	-	2	-	2	-	2		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>14</b>	4	2	-	2	-	2	2	-	2		
Интегральная подготовка	<b>80</b>	7	12	6	10	7	8	10	8	12		
<b>Всего часов:</b>	<b>504</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>60</b>	<b>52</b>	<b>58</b>		
*спортивный лагерь или сборы											<b>60 / 5 недель</b>	

