

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа «Олимп» города Челябинска  
(МБУ СШ «Олимп» г. Челябинска)  
ул. Марченко, д.28, г. Челябинск, 454085 Тел/факс (351)243-05-36  
E-mail: olimp.chel@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Министр  
физической культуры и спорта  
Челябинской области

М. А. Соколов

«    »

2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУ СШ «Олимп»

г. Челябинск

И. В. Корсунова

Приказ №    от    »    2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Ректор ФГБОУ ВО УралГУФК

С. Г. Сериков

«    »

2021 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ОБУ «РЦСП по  
адаптивным видам спорта»

Челябинской области

П. А. Титов

2021 г.

## **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ГЛУХИХ (ДИСЦИПЛИНА БАСКЕТБОЛ)**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта спорт глухих, утвержденного приказом Министерства спорта РФ  
от 03.02.2014 № 70

Срок реализации программы: без ограничений.

Челябинск

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                                                                                                                        | <b>3</b>  |
| 1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....                                                                                   | 5         |
| 1.2 Специфика организации тренировочного процесса.....                                                                                                | 7         |
| 1.3 Структура системы многолетней подготовки.....                                                                                                     | 9         |
| <b>2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>                                                                                                                            | <b>11</b> |
| 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки.....                        | 10        |
| 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол .....         | 10        |
| 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол .....                                                               | 12        |
| 2.4 Режимы тренировочной работы .....                                                                                                                 | 13        |
| 2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....                                              | 14        |
| 2.6 Предельные тренировочные нагрузки .....                                                                                                           | 14        |
| 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....                                                                                 | 16        |
| 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....                                                                                | 17        |
| 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки ....                                                                        | 19        |
| 2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки .....                                                                                                 | 20        |
| 2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....                                                       | 21        |
| <b>3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>                                                                                                                           | <b>24</b> |
| 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований ..... | 24        |
| 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....                                                                               | 27        |
| 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....                                                                                          | 28        |
| 3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля .....                                  | 29        |
| 3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки .....                                | 33        |
| 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки .....                                                                                     | 48        |
| 3.7 Планы применения восстановительных средств .....                                                                                                  | 51        |
| 3.8 Планы антидопинговых мероприятий .....                                                                                                            | 54        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.9 Планы инструкторской и судейской практики .....                                                                                                                                                                                                                   | 55        |
| <b>4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                       | <b>57</b> |
| 4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол .....                                  | 57        |
| 4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки .....                                         | 58        |
| 4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля .....                                      | 59        |
| 4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования..... | 61        |
| <b>5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>65</b> |
| 5.1 Список литературных источников .....                                                                                                                                                                                                                              | 65        |
| 5.2 Перечень Интернет-ресурсов и аудиовизуальных средств .....                                                                                                                                                                                                        | 67        |
| <b>6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>68</b> |

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих. Программа спортивной подготовки разработана для МБУ СШ «Олимп» г. Челябинска (далее – Учреждение) в соответствии с нормативно-правовыми документами и актами:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- с Приказом Министерства спорта РФ от 03.02.2014 г. №70 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих»;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012 г. № 325);
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172 - 14»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 10.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации.

Целью Программы является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Программа соответствует требованиям к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование спортивной культуры у занимающихся, имеющих ограниченные возможности, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление занимающихся с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- коррекция недостатков физического развития;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Программа направлена на:

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранной дисциплине;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга занимающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спорту глухих в Учреждении. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

### 1.1 Характеристика вида спорта спорт глухих и его отличительные особенности

В мире с 1924 г. успешно функционирует высоко организованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 г.). С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета.

В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта.

Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25 летним и 7 зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.), принятым для здоровых спортсменов с незначительными дополнениями, учитывающими ограничения по здоровью спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы. К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

Сурдлимпийское движение России – часть международного сурдлимпийского движения, целями которого являются содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, укрепление международного сотрудничества в указанной сфере, участие в Сурдлимпийских играх.

Сурдлимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с ограниченными возможностями функций слуха к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт глухих – официально признанный вид спорта лиц с нарушением функций слуха в Российской Федерации, в который входят 27 видов спортивных дисциплин, в том числе баскетбол.

Спорт для глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше их, – чему есть сотни примеров.

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх,

чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства.

Спорт глухих (дисциплина баскетбол) представлен во Всероссийском реестре видов спорта под следующим номером (таблица 1).

Таблица 1 – Номер во всероссийском реестре видов спорта

| №  | Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | Наименование спортивной дисциплины | Номер – код спортивной дисциплины |
|----|--------------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 96 | Спорт глухих             | 1140007711Я           | баскетбол                          | 1140232711Я                       |

Спорт глухих (дисциплина баскетбол) – командная игра с мячом. Баскетбол привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Спорт глухих (дисциплина баскетбол) состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

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

Отличительными особенностями по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол) являются:

Естественность движений. В основе спорта глухих (дисциплина баскетбол) лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

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

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.

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

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

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.

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

## 1.2 Специфика организации тренировочного процесса

В Учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс должен быть построен в соответствии с учетом специфики лиц с нарушениями слуха. Спортсмен-сурдлимпиец – основной субъект сурдлимпийского спорта, физическое лицо, занимающееся сурдлимпийским видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

При организации тренировочного процесса с глухими и слабослышащими спортсменами необходимо учитывать, что у спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц. Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышения утомляемости.

Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов. Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий.

При построении педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности. А именно – фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией.

Таким образом, для глухих и слабослышащих спортсменов характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;

трудность сохранения статического и динамического равновесия;  
 низкий уровень развития ориентировки в пространстве;  
 низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп – сгибателей и разгибателей);  
 замедленная скорость обратной реакции;  
 невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

В работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Особенностями построения тренировочного процесса являются:

построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (в т.ч. вестибулярные кризы). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса по спорту глухих (дисциплина баскетбол) предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно на первых двух-трех годах спортивной подготовки) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути баскетбола с позиций возникающих и создающихся в ходе игры.

В этом случае тренировочный процесс, строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в спорте глухих (дисциплина баскетбол), ознакомления их с техническим арсеналом баскетбола, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

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

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность тренировочных занятий:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование уровня общей и специальной физической подготовки. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### 1.3 Структура системы многолетней подготовки

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплина баскетбол);

тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся;

процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Реализация программы спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол) осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки (таблица 2).

Таблица 2 – Структура многолетней спортивной подготовки

| Стадии                                              | Этапы спортивной подготовки              |             |                                                            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|
|                                                     | Название                                 | Обозначение | Период                                                     |
| Базовой подготовки                                  | Начальной подготовки                     | НП          | До года                                                    |
|                                                     |                                          |             | Свыше года                                                 |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Тренировочный (спортивной специализации) | Т (СС)      | Начальной спортивной специализации (до двух лет)           |
|                                                     |                                          |             | Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)      |
|                                                     | Совершенствования спортивного мастерства | ССМ         | Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) |
|                                                     | Высшего спортивного мастерства           | ВСМ         | Высшего спортивного мастерства (без ограничений)           |

На этапе начальной подготовки осуществляется социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

На тренировочном этапе осуществляется дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств, дальнейшая социализация и двигательная реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта, социализация и двигательная реабилитация.

Преимущественная направленность этапа высшего спортивного мастерства – совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, повышение тактической подготовленности, освоение в полном объеме тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов на российских и международных

соревнованиях (Сурдлимпийских играх).

## 2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки

Организация занятий по Программе осуществляется в Учреждении по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления в группы указаны в таблице 3.

Таблица 3 – Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления в группы по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол)

| Этапы спортивной подготовки                        | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Периоды спортивной подготовки | Минимальная наполняемость групп (человек) |
|----------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | Без ограничений                    | 8                                                 | До года                       | 20                                        |
|                                                    |                                    |                                                   | Свыше года                    | 15                                        |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Без ограничений                    | 12                                                | До года                       | 15                                        |
|                                                    |                                    |                                                   | Второй и третий годы          | 12                                        |
|                                                    |                                    |                                                   | Четвертый и последующие годы  | 10                                        |
| Этап совершенствования спортивного мастерства      | Без ограничений                    | 14                                                | Все периоды                   | 10                                        |
| Этап высшего спортивного мастерства                | Без ограничений                    | 14                                                | Все периоды                   | 10                                        |

### 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

Данные о соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 4. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях общей и специальной физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающегося на следующий этап подготовки.

Таблица 4 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих

| Содержание подготовки             | Этапы спортивной подготовки   |                                                   |                                                   |                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                   | Этап начальной подготовки (%) | Тренировочный (этап спортивной специализации) (%) | Этап совершенствования спортивного мастерства (%) | Этап высшего спортивного мастерства (%) |
| Общая физическая подготовка       | 10                            | 10                                                | 10                                                | 5                                       |
| Специальная физическая подготовка | 10                            | 10                                                | 10                                                | 5                                       |
| Техническая подготовка            | 30                            | 25                                                | 25                                                | 20                                      |
| Тактическая подготовка            | 5                             | 10                                                | 15                                                | 20                                      |
| Психологическая подготовка        | 5                             | 5                                                 | 5                                                 | 5                                       |
| Теоретическая подготовка          | 10                            | 5                                                 | 5                                                 | 10                                      |
| Спортивные соревнования           | 10                            | 10                                                | 5                                                 | 5                                       |
| Интегральная подготовка           | 10                            | 15                                                | 15                                                | 20                                      |
| Восстановительные мероприятия     | 10                            | 10                                                | 10                                                | 10                                      |

### 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол)

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

Различают:

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

–отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

–основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол) представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих

| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки |                                                    |                                               |                                     |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки   | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные                  | 1                           | 1                                                  | 2-3                                           | 2-3                                 |
| Отборочные                   | 1-2                         | 1-2                                                | 2-3                                           | 2-3                                 |
| Основные                     | -                           | 3                                                  | 6                                             | 10                                  |
| Всего за год                 | 2-3                         | 5-6                                                | 10-12                                         | 15                                  |

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

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

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

#### 2.4 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивного учреждения и дополнительно 6 недель – по индивидуальным планам спортивной подготовки (планам самостоятельной работы).

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

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

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол), постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по представлены в таблице 6 настоящей Программы. Количество часов в неделю варьирует от 6 на этапе начальной подготовки до 15 на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а количество тренировок в неделю – от 3 до 5. Соответственно, максимальный объем тренировочной нагрузки в год – от 312 до 780 часов, или от 156 до 260 тренировок.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

–разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

–не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

–не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Продолжительность тренировочных занятий: на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до трех академических часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов; на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов. При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

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

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 и данной Программой.

### Медицинские требования

Основным требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку по данной Программе, является наличие у них:

–инвалидности (подтверждается действующей справкой МСЭ/ВТЭК);

–отсутствие медицинских противопоказаний.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год подготовки) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов), педиатров или терапевтов поликлиник по месту жительства. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры.

Медицинское обеспечение процесса физической подготовленности заключается в углубленном медицинском обследовании два раза в год; допуске врача к занятиям после болезни; медицинском осмотре перед участием в соревнованиях.

#### Возрастные требования

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку представлены в таблице 3. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования Программы, до окончания освоения Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию. Максимальный возраст лиц для зачисления и прохождения спортивной подготовки по Программе не ограничивается.

#### Психофизические требования

Спортивная физиология располагает большим числом контрольных тестов по определению функционального состояния спортсменов. Тренеру необходимо выбрать те из них, которые могли бы дать наиболее точные сведения о пригодности спортсмена. Можно применять тесты с использованием как простой, так и специальной аппаратуры. Обследования целесообразно проводить во врачебно-физкультурном диспансере. Для определения функционального состояния организма спортсмена необходимо знать минутный объем дыхания, потребление кислорода, выделение углекислого газа, эквивалент дыхания, легочную вентиляцию, кислородный долг; состояние сердца и системы кровообращения, анализ крови в состоянии покоя и после выполнения нагрузки, анализ мочи и др.

При прогнозировании способностей спортсменов необходимо учитывать уровень развития специальных психических качеств, проявляющихся непосредственно в спортивной деятельности:

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

## 2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше

утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 6 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорт спорт глухих (дисциплина баскетбол) на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 6 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (мужчины, женщины)

| Этапный<br>норматив                     | Этапы и годы спортивной подготовки |               |         |               |         |               | ВСМ |
|-----------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------|---------------|---------|---------------|-----|
|                                         | НП                                 |               | Т (СС)  |               | ССМ     |               |     |
|                                         | До года                            | Свыше<br>года | До года | Свыше<br>года | До года | Свыше<br>года |     |
| Количество часов<br>в неделю            | 6                                  | 6             | 8-10    | 8-10          | 15      | 15            | 15  |
| Количество<br>тренировок в<br>неделю    | 3                                  | 3             | 4       | 4             | 5       | 5             | 5   |
| Общее<br>количество часов<br>в год      | 312                                | 312           | 416-520 | 416-520       | 780     | 780           | 780 |
| Общее<br>количество<br>тренировок в год | 156                                | 156           | 208     | 208           | 260     | 260           | 260 |

## 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация спортивных мероприятий, соревнований в начале сезона (сентябрь, октябрь) и в конце сезона (май, июнь), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП. Именно в соответствии со сроками главных игр надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол) представлены в таблице 5.

При контроле над нагрузкой спортивного соревнования учитываются ее физические и физиологические показатели. Соревновательная нагрузка измеряется количеством игр в каждом из этапов тренировки. Соотношение соревновательной нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального и психического состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Результаты контроля соревновательной нагрузки используют для оценки длительности удержания состояния, которое называется спортивной формой.

## 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 7 – Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

| № п.п.                                     | Наименование                                                                    | Единица измерения | Количество изделий |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b> |                                                                                 |                   |                    |
| 1.                                         | Доска тактическая                                                               | штук              | 2                  |
| 2.                                         | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина, с кольцом, сетка, опора) | комплект          | 2                  |
| 3.                                         | Мяч баскетбольный                                                               | штук              | 30                 |
| 4.                                         | Секундомер                                                                      | штук              | 4                  |
| 5.                                         | Стойка для обводки                                                              | штук              | 20                 |
| 6.                                         | Фишки (конусы)                                                                  | штук              | 30                 |
| <b>Дополнительное оборудование</b>         |                                                                                 |                   |                    |
| 1.                                         | Барьер легкоатлетический                                                        | штук              | 20                 |
| 2.                                         | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг.                                               | комплект          | 3                  |
| 3.                                         | Корзина для мячей                                                               | штук              | 2                  |
| 4.                                         | Мяч волейбольный                                                                | штук              | 2                  |
| 5.                                         | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг                                          | штук              | 15                 |
| 6.                                         | Мяч теннисный                                                                   | штук              | 10                 |
| 7.                                         | Мяч футбольный                                                                  | штук              | 2                  |
| 8.                                         | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами                                | штук              | 4                  |
| 9.                                         | Скакалка                                                                        | штук              | 24                 |
| 10.                                        | Скамейка гимнастическая                                                         | штук              | 4                  |
| 11.                                        | Утяжелитель для ног                                                             | комплект          | 15                 |
| 12.                                        | Утяжелитель для рук                                                             | комплект          | 15                 |
| 13.                                        | Эспандер резиновый ленточный                                                    | штук              | 24                 |

Таблица 8 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование спортивной экипировки инд. пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |            |                         |            |                         |            |                         |
|-------|-----------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
|       |                                                     |                   |                   | Этап НП                     |                         | ТЭ (СС)    |                         | Этап ССМ   |                         | Этап ВСМ   |                         |
|       |                                                     |                   |                   | Количество                  | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1     | Мяч баскетбольный                                   | штук              | На занимающемся   | -                           | -                       | 1          | 12                      | 1          | 6                       | 1          | 6                       |

Таблица 9 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| №<br>п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |            |                         |            |                         |            |                         |
|----------|----------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
|          |                                                                |                   |                   | Этап НП                     |                         | ТЭ (СС)    |                         | Этап ССМ   |                         | Этап ВСМ   |                         |
|          |                                                                |                   |                   | Количество                  | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| 1        | Гольфы                                                         | Пар               | На занимающегося  | -                           | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 2        | Костюм ветрозащитный                                           | Шт.               | На занимающегося  | -                           | -                       | 1          | 2                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       |
| 3        | Костюм спортивный парадный                                     | Шт.               | На занимающегося  | -                           | -                       | -          | -                       | -          | -                       | 1          | 2                       |
| 4        | Кроссовки для баскетбола                                       | Пар               | На занимающегося  | -                           | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 5        | Кроссовки легкоатлетические                                    | Пар               | На занимающегося  | -                           | -                       | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       |
| 6        | Майка                                                          | Шт.               | На занимающегося  | -                           | -                       | 4          | 1                       | 4          | 1                       | 6          | 1                       |
| 7        | Носки                                                          | Пар               | На занимающегося  | -                           | -                       | 2          | 1                       | 4          | 1                       | 6          | 1                       |
| 8        | Полотенце                                                      | Шт.               | На занимающегося  | -                           | -                       | -          | -                       | -          | 1                       | 1          | 1                       |
| 9        | Сумка спортивная                                               | Шт.               | На занимающегося  | -                           | -                       | -          | 1                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       |
| 10       | Фиксатор голеностопного сустава                                | Комплект          | На занимающегося  | -                           | -                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       |
| 11       | Фиксатор коленного сустава                                     | Комплект          | На занимающегося  | -                           | -                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       |
| 12       | Фиксатор лучезапястного                                        | Комплект          | На занимающегося  | -                           | -                       | -          | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       |

|    |                          |     |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------|-----|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|    | сустава                  |     |                  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 13 | Футболка                 | Шт. | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 14 | Шапка спортивная         | Шт. | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Шорты спортивные         | Шт. | На занимающегося | - | - | 3 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 |
| 16 | Шорты эластичные (тайсы) | Шт. | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

## 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по спорту глухих (дисциплина баскетбол) приведены в таблице 10. Информация о качественном составе групп спортивной подготовки представлена в таблице 11.

Таблица 10 – Количественный состав группы

| Этап подготовки | Период                    | Количество занимающихся в группе |              |
|-----------------|---------------------------|----------------------------------|--------------|
|                 |                           | Оптимальное                      | Максимальное |
| НП              | До года                   | 14-16                            | 25           |
|                 | Свыше года                | 12-14                            | 20           |
| Т (СС)          | Начальной специализации   | 10-12                            | 14           |
|                 | Углубленной специализации | 8-10                             | 12           |
| ССМ             | Весь период               | 4-8                              | 10           |
| ВСМ             | Весь период               | 1-3                              | 8            |

–Примечание: Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1)».

–Таблица 11 – Качественный состав групп спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол)

| Этап спортивной подготовки |                                                        |                                    | Требования к уровню подготовки                                                                            |                                         |
|----------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Название                   | Период                                                 | Минимальный возраст для зачисления | Результаты выполнения нормативов                                                                          | Спортивный разряд или спортивное звание |
| НП                         | До года                                                | 8                                  | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки                           | -                                       |
|                            | Свыше года                                             |                                    | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки | -                                       |
| Т (СС)                     | Начальной спортивной специализации (до двух лет)       | 12                                 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки                           | -                                       |
|                            | Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)  |                                    | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки |                                         |
| ССМ                        | Совершенствования спортивного мастерства (весь период) | 14                                 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки | Первый спортивный разряд                |
| ВСМ                        | Высшего спортивного мастерства (весь период)           | 14                                 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки                | Кандидат в мастера спорта               |

## 2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план-график.

Составляется он по тому же принципу – на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

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

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны 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 интенсивности 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 и каждом периоде, и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

При нахождении тренера в отпуске или командировке, а также работа спортсменами в праздничные дни может осуществляться по индивидуальному заданию самостоятельно.

## 2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

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

Тренировочный процесс в годовых циклах системы спортивной подготовки построен на основе закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы, в полном соответствии с научно обоснованными принципами спортивной тренировки и предусматривает:

- структуру и содержание тренировочного процесса отдельных занятий;
- недельных микроциклов, этапов и периодов спортивной подготовки;
- продолжительность этапов, периодов спортивной подготовки;
- количество тренировочных занятий, тренировочных дней, дней отдыха;
- объем и соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок средств
- физической подготовки;
- соотношение физической, технической, тактической сторон спортивной подготовки;
- системность средств и методов тренировки.

Тренировочные программы различных по напряженности, специфичности и направленности тренировочных занятий, недельных микроциклов, этапов, периодов распределены в структурах годовых циклов таким образом, что их выполнение обеспечит решение двух основных задач каждого годового цикла тренировки.

Первая задача – повышение уровня общей специализированной физической подготовленности, специальной физической подготовленности, технической

подготовленности, тактической подготовленности, психологической подготовленности по сравнению с предыдущим годом.

Вторая задача – достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Основой для планирования нагрузок в годовом цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

В годовом цикле спортивной подготовки выделяются 3 периода:

–подготовительный период от 5 до 7 месяцев (этапы: общеподготовительный, специально-подготовительный);

–соревновательный период от 1,5 до 5 месяцев (этапы: предварительный, специальной подготовки);

–переходный период от 3 до 6 недель (этапы: переходно-подготовительный, активного отдыха).

В настоящее время в связи с интенсификацией тренировочного процесса, увеличением количества соревнований, включением в календарь летних соревнований экспериментально обоснована эффективность планирования годового цикла тренировки по типу сдвоенного цикла. Каждый из полуциклов включает подготовительный и соревновательный периоды.

В зависимости от спортивной дисциплины и планируемых показателей соревновательной деятельности применяется одноцикловое планирование; двухцикловое планирование; трехцикловое планирование; «сдвоенный» цикл; «строенный» цикл.

Таблица 12 – Задачи и этапы периодов тренировочного цикла

| Периоды                  | Задачи                                                                                                                                                                                                                                    | Этапы                       | Преимущественная направленность тренировки                                                                           |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовитель-ный период | Укрепление здоровья спортсменов;<br>совершенствование общей и специальной физической подготовленности;<br>изучение и совершенствование отдельных элементов техники                                                                        | Общеподготови-тельный       | ОФП, СФП, ТТП                                                                                                        |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                           | Специально-подготовительный | Освоение соревновательных программ, развитие специальных физических качеств, достижение запланированных результатов; |
| Соревнователь-ный период | Совершенствование техники и тактики;<br>дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;<br>повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях; | Предварительный             | Тренировка по соревновательной программе,                                                                            |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                           | Специальной подготовки      | Определение наивысших возможностей организма спортсмена;                                                             |

|                   |                                                                                                                                                                                             |                            |                                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                   | достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.                                                                                   |                            |                                                                            |
| Переходный период | Полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок; поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного периода; физическое и психическое восстановление. | Переходно-подготовительный | Снижение общей физической нагрузки, корректировка планов подготовки;       |
|                   |                                                                                                                                                                                             | Активного отдыха           | Дальнейшее снижение нагрузки, активный отдых, реабилитация, лечение травм. |

Основные задачи по развитию и поддержанию уровня общей и специальной физической подготовленности, а также специальной спортивной работоспособности спортсмена решаются последовательно, добиваясь необходимой преемственности и направленности тренировочных нагрузок. С этой целью наряду с периодами и этапами подготовки вводятся дополнительные структурные элементы годичного цикла – мезоциклы.

Направленность мезоцикла зависит от конкретных задач данного промежутка времени подготовки, с продолжительностью, зависящей от возможности их полной реализации (3–12 микроциклов).

По направленности решаемых задач можно выделяются следующие виды мезоциклов:

–развивающий – развитие специальной спортивной работоспособности, совершенствование технико-тактической подготовленности, повышение уровня психологической подготовленности;

–поддерживающий – поддержание уровня специальной спортивной работоспособности, поддержание и развитие уровня специальной физической подготовленности, совершенствование технико-тактической подготовленности;

–реализации спортивной формы – реализация высшего уровня специальной спортивной работоспособности, технико-тактической подготовленности, достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки;

–восстанавливающий – восстановление деятельности отдельных органов и систем спортсмена, снижение тренировочной нагрузки.

Основу планирования тренировочного процесса составляют типовые семидневные микроциклы, направленные на решение специфических задач каждого периода и этапа годичного цикла подготовки. В практике различных спортивных дисциплин встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов.

В зависимости от поставленной цели и реализуемых задач, места в системе годичной подготовки, выделяются следующие виды микроциклов: собственно тренировочные микроциклы (общеподготовительные, специально- подготовительные), подводящие, соревновательные и восстановительные.

«Набор» микроциклов и порядок их сочетания определяется общей логикой тренировочного процесса и конкретными особенностями того или иного его этапа.

### 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Основной организационной формой тренировочного процесса для всех спортсменов является групповое и индивидуальное занятие продолжительностью от 1 до 4 часов. Основные тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме. Занятие состоит из трех частей (подготовительной, основной, заключительной). Для групповых занятий, особенно в подготовительном периоде, характерен вариант из четырех частей. Вариант из трех частей чаще используется для спортсменов высших разрядов, особенно в соревновательном периоде.

Задачи частей занятия

1) Подготовительная (разминка) – разогревание занимающихся, подготовка к предстоящей нагрузке, улучшение эластичности мышц, подвижности в суставах, общая и специальная физическая подготовка. Продолжительность подготовительной части от 15 до 20 минут.

2) Основная – повышение у занимающихся уровня всесторонней физической и специальной подготовки, обучение спортивной технике и тактике, воспитание моральных и волевых качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), привитие навыков и умения самостоятельного выполнения заданий.

3) Заключительная – постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к исходному. Продолжительность его до 10 минут.

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

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения. Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков. Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и

цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно- игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке).

Комбинированные включают материал двух-трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно-игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

В баскетболе активность и сознательное отношение к спортивной подготовки особенно важны, так как, с одной стороны, на протяжении всей игры спортсмен должен самостоятельно принимать решения, как ему действовать, а с другой – если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должного контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия должны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, самостоятельность. Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта – одна из задач спортивной подготовки.

Здесь очень важно:

- создавать в процессе занятий обстановку для развития познавательной активности спортсменов;
- тренировать обобщение и вычленение существенных признаков игровой обстановки;
- поощрять активные действия и выбор точных решений;
- строить тренировочное занятие таким образом, чтобы в изучении были логическая связь и последовательность;
- воспитывать творческое воображение, самостоятельность в разработке вариантов действий;
- воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;
- совершенствовать основы методики спортивной тренировки; привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;
- поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;
- показывать, как вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом.

Принцип сознательности и активности требует глубокого проникновения в процессы осмысливания спортсменом задач тренировочного процесса. Мяч должен иметь сферическую форму и быть установленного оттенка оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Масса мяча (официально принятого размера 7) составляет 567 - 650 г, окружность – 750 - 780 мм. Используются также и мячи меньших размеров: в играх мужских команд используются мячи «размер 7», в играх женских команд – «размер 6», в матчах по мини-баскетболу – «размер 5». Баскетбольные

мячи бывают двух типов: предназначенные для игры только в помещениях (англ. indoor) и универсальные, то есть пригодные для использования и в помещениях, и на улице (англ. indoor/outdoor). От того, как накачан мяч, зависит качество приема. Чрезмерно накачанный мяч будет жестко ударять по пальцам.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

Общие требования техники безопасности

1) К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2) При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3) При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях.

4) Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5) При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6) Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7) О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

8) В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования к технике безопасности перед началом занятий

1) Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2) Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

3) Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

4) Тщательно проветрить спортивный зал.

5) Провести разминку

Требования к технике безопасности во время занятий

1) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

2) Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

4) При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

5) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Требования к технике безопасности по окончании занятий

1) Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2) Тщательно проветрить спортивный зал.

3) Занимающиеся соблюдают гигиенические требования после окончания занятия.

Техника безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований

Общие требования безопасности

1) К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2) Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

3) При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при столкновениях в спортивной игре;
- проведение соревнований без разминки.

4) При проведении спортивных соревнований присутствует медицинский работник должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

5) О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

6) Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам по команде и соперникам.

7) Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции. Техника безопасности перед началом спортивных соревнований

1) Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.

2) Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь, с нескользкой подошвой.

3) Тщательно проветрить спортивный зал.

Техника безопасности во время проведения соревнований

1) Перед началом спортивных соревнований тренер должен провести с участниками инструктаж и разминку.

2) В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.

3) Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров или судей.

### 3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол) подробно представлены в Нормативной части Программы (таблица 4, таблица 5, таблица 6).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в таблице 13.

Таблица 13 – Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки в рамках Программы

| №<br>п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней), оптимальное число участников |    |     |     |                                           |
|----------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-------------------------------------------|
|          |                          | НП                                                                                                                  | ТЭ | ССМ | ВСМ | Оптимальное число участников сборов (% от |

|                                                     |                                                                             |                                            |                                    |    |    |                                                                               |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|----|----|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                                                             |                                            |                                    |    |    | общего количества занимающихся)                                               |
| 1 Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |                                                                             |                                            |                                    |    |    |                                                                               |
| 1.1                                                 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям             | -                                          | 18                                 | 21 | 21 | Определяется Учреждением                                                      |
| 1.2                                                 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | -                                          | 14                                 | 18 | 21 |                                                                               |
| 1.3                                                 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям      | -                                          | 14                                 | 18 | 18 |                                                                               |
| 1.4                                                 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ   | -                                          | 14                                 | 14 | 14 |                                                                               |
| 2 Специальные тренировочные сборы                   |                                                                             |                                            |                                    |    |    |                                                                               |
| 2.1                                                 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке          | -                                          | 14                                 | 18 | 18 | Не менее 70% состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе    |
| 2.2                                                 | Восстановительные тренировочные сборы                                       | -                                          | До 14 дней                         |    |    | Участники соревнований                                                        |
| 2.3                                                 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования              | -                                          | До 5 дней, но не более 2 раз в год |    |    | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                |
| 2.4                                                 | Тренировочные сборы в каникулярный период                                   | До 21 дня подряд и не более 2 сборов в год |                                    | -  | -  | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе |

### 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта баскетбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в Учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### 3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

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

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

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

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

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

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

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

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

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

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

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача. Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований: углубленное медицинское обследование, этапное комплексное обследование, текущее обследование.

Углубленное медицинское обследование (далее – УМО) спортсменов проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение аудиограммного обследования;
- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии

(в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;

- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

УМО зачисленных в тренировочные группы проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке. Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера,

предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

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

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

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

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

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до 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.

#### Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### 3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Основные задачи начальной подготовки:

- 1) Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 2) Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) Освоение основ техники по виду спорта баскетбол;
- 4) Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5) Укрепление здоровья спортсменов;
- 6) Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Основные задачи специализированной подготовки:

- 1) Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- 2) Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- 3) Формирование спортивной мотивации;
- 4) Укрепление здоровья спортсменов.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования

- 1) Повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 2) Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- 3) Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 4) Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 5) Сохранение здоровья спортсменов.

Основные задачи этапа высшего спортивного мастерства

- 1) Достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- 2) Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Общеподготовительные 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 общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

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

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

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

#### Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1) Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;

2) Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3) Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4) Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5) Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

6) Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7) Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие упражнения, элементы классического тренажера, а также специальные упражнения:

– на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

– на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

– на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

– на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

– на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

– на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

– на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП баскетболистов осуществляется в следующих формах:

– комплекс специальных упражнений;

– в виде круговой тренировки;

– в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

- 1) разминка;
- 2) на гибкость;
- 3) на быстроту;
- 4) на прыгучесть;
- 5) на координацию;
- 6) на равновесие;
- 7) на силу;
- 8) на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств.

СФП обеспечивает технически правильное освоение комбинаций в целом.

СФП в баскетболе тесно связана с технической подготовленностью и спортивным результатом. В целостной многолетней системе подготовки баскетболистов СФП – это жизнеобеспечение учебно-тренировочного процесса, без которого невозможен не только прогресс в сложности упражнений, но и начальное становление базовых навыков.

Важная особенность СФП – создание «функциональной избыточности», т.е. такое развитие качеств и способностей, которое значительно превышает максимально необходимые для решения двигательных задач, стоящих перед баскетболистами. Это обеспечивает высокий уровень надежности их двигательной деятельности.

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. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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

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

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

#### Теоретическая подготовка

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

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

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

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

#### Практические занятия

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

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

#### Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей.

Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи.

Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника спортсмена на

каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку успешно действовать в сложных ситуациях борьбы.

Технику баскетболиста подразделяют на два больших раздела: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты – технику передвижения и технику отбора и противодействия.

Основа техники баскетбола – передвижения, это ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. От правильной работы ног зависит эффективность технических приемов: ведения, передачи в движении, бросков в прыжке.

Техника владения мячом включает в себя: ловлю, передачу, ведение и броски мяча по кольцу. Ловля – прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия.

Передача мяча – прием, с помощью которого игрок направляет мяч для продолжения атаки. Многообразие способов передач позволяет применять их в зависимости от игровой ситуации – расстояние, расположение партнера, характер противодействия.

Ведение – прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Бросок мяча в корзину – венчает усилие баскетболистов, ведущих нападение.

«Тактика» – изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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

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

Таблица 14 – Элементы технической подготовки на различных этапах спортивной подготовки

| Приемы игры                      | Этапы начальной подготовк<br>и |       | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |     |     |     | Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства |     |     |  |  |
|----------------------------------|--------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|---------------------------------------------------------|-----|-----|--|--|
|                                  | Год обучения                   |       |                                                    |     |     |     |     |                                                         |     |     |  |  |
|                                  | 1-й                            | 2-3-й | 1-й                                                | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й                                                     | 2-й | 3-й |  |  |
| Прыжок толчком 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 движении                  |   | + | + |   |   |   |   |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками в прыжке                    |   | + | + |   |   |   |   |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при встречном движении      |   | + | + |   |   |   |   |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при поступательном движении |   | + | + | + |   |   |   |  |  |  |
| Ловля мяча двумя руками при движении сбоку          |   | + | + | + |   |   |   |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой на месте                     |   | + |   |   |   |   |   |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой в движении                   |   | + | + | + |   |   |   |  |  |  |
| Ловля мяча одной 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 рукам в движении                |   | + | + | + |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке                 |   | + | + |   |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные)              |   | + | + | + |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные)         |   |   | + | + | + |   |   |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне          |   |   | + | + | + | + |   |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие)         |   |   | + | + | + | + |   |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой сверху                    |   | + | + |   |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча одной от головы                       |   | + | + |   |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)     |   | + | + | + |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)        |   | + | + | + | + |   |   |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)        |   | + | + | + |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места                   | + | + |   |   |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении                |   | + | + | + |   |   |   |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в прыжке                  |   |   | + | + | + | + |   |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой (встречные)               |   |   | + | + | + | + | + |  |  |  |

|                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Передача мяча одной рукой<br>(поступательные)                                  |   |   | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Передача мяча одной рукой на<br>одном уровне                                   |   |   | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Передача мяча одной рукой<br>(сопровождающие)                                  |   |   | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Ведение мяча с высоким отскоком                                                | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча с низким отскоком                                                 | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча со зрительным<br>контролем                                        |   | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча без зрительного<br>контроля                                       |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ведение мяча на месте                                                          | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча по прямой                                                         | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча по дугам                                                          |   | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча по кругам                                                         |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча зигзагом                                                          |   | + | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Обводка соперника с изменением<br>высоты отскока                               |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением<br>направления                                  |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с изменением<br>скорости                                     |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с поворотом и<br>переводом мяча                              |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с переводом под<br>ногой                                     |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника за спиной                                                    |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с<br>использованием нескольких<br>приемов подряд (сочетание) |   |   |   | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками<br>сверху                                        | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками от<br>груди                                      | + | + |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками<br>снизу                                         | + | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками<br>сверху вниз                                   |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками<br>(добивание)                                   | + |   |   |   |   | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя руками с<br>отскоком от щита                            |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками без<br>отскока от щита                           |   |   | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Броски в корзину двумя руками с<br>места                                       |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками в<br>движении                                    |   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками в<br>прыжке                                      |   |   | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками<br>(дальние)                                     |   |   | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками<br>(средние)                                     |   |   | + | + | + | + |   |   |   |   |

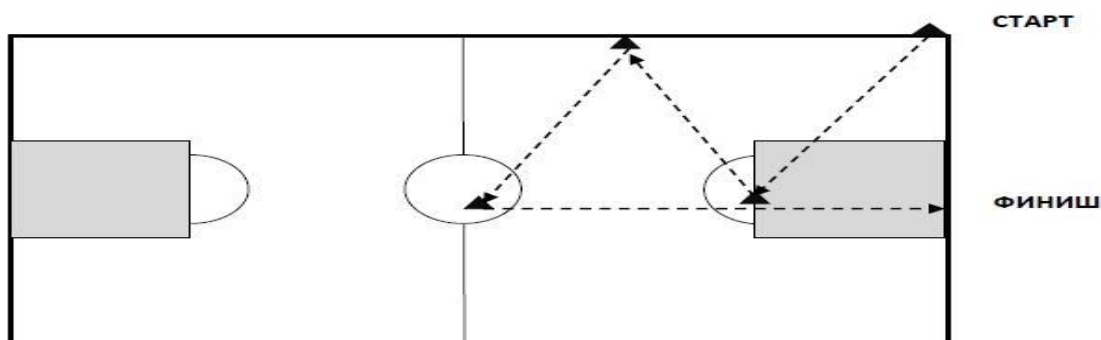
|                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Броски в корзину двумя руками (ближние)            |   | + | + | + | + | + |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом    |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту     |   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту     |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой сверху                |   | + | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Броски в корзину одной рукой от плеча              |   | + | + |   |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой снизу                 |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой сверху вниз           |   |   |   |   |   |   |   | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (добивание)           |   |   |   |   |   | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита    |   | + | + | + |   |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой с места               |   | + | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой в движении            |   | + | + | + | + | + |   |   |   |   |
| Броски в корзину одной рукой в прыжке              |   | + | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Броски в корзину одной рукой (дальние)             |   |   | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой (средние)             |   |   | + | + | + | + | + | + | + |   |
| Броски в корзину одной рукой (ближние)             |   |   | + | + | + | + | + | + | + |   |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом     |   | + | + | + | + | + | + | + |   |   |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту      |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту      |   | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |   |   | + | + | + |   |   |   |   |   |
| Кувырки                                            | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Приставные шаги                                    | + |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Комплексные упражнения

Передвижение

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

Инвентарь: 3 стойки.



### Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие фишки), 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-м шаге (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-м шаге левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Общеметодические указания

для НП

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

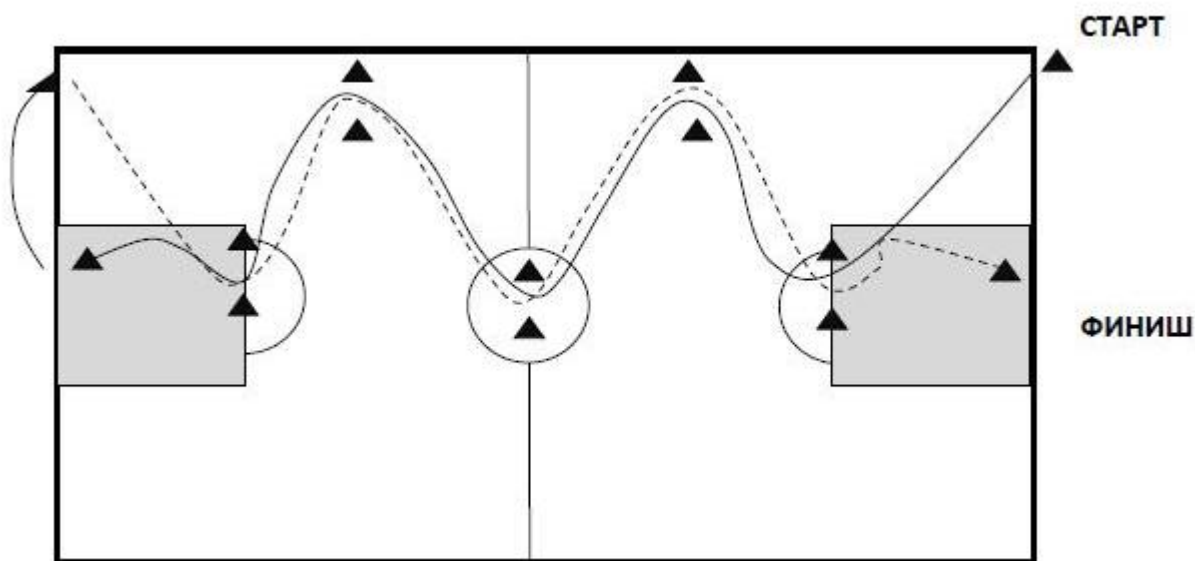
для ТГ

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

для ССМ

- перевод выполняется с руки 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.



### Передачи мяча

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После ловли мяча от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

для НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

для ТГ

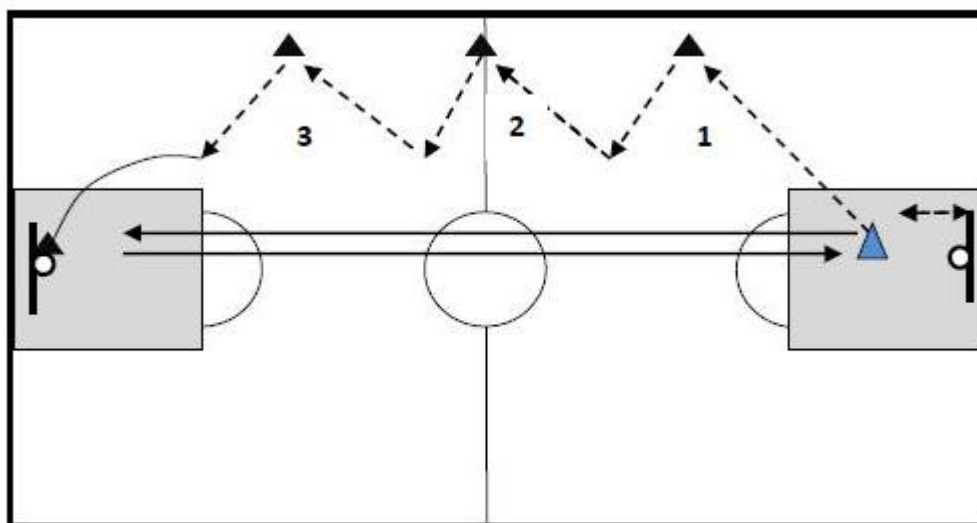
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

для ССМ

- передачи выполняются различными способами
- задание выполняется 4 дистанции (8 бросков)

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



Броски с дистанции

для НП

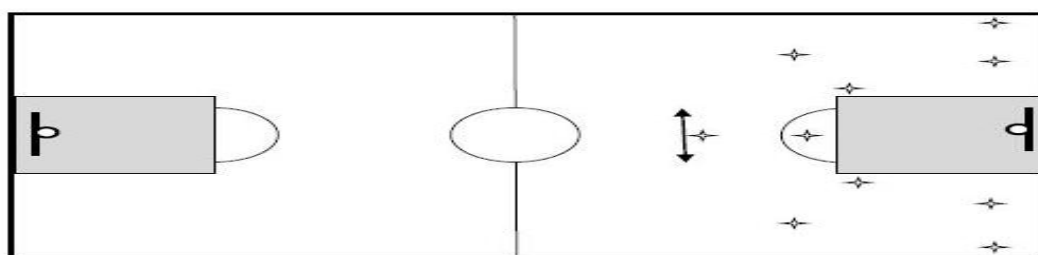
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

для ТГ, ССМ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – в 3-х очковой зоне, второй – в 2-х очковой зоне. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



Тактическая подготовка

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

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

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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

Тактика нападения

Индивидуальные действия в нападении

Индивидуальные действия – это действия отдельных игроков, направленные на разрешение отдельных задач, возникающих по ходу игры. От индивидуальных действий нередко зависит успех всей команды.

Действия игрока определяются обстановкой на поле и должны полностью быть подчинены выполнению коллективных тактических задач. Каждый игрок должен уметь действовать самостоятельно (единоборство, ведение мяча, выход под щит). Качество действия отдельного игрока в команде и в единоборстве зависит от его общей физической, технической и тактической подготовки, умения определять обстановку на поле и выбрать средства нападения, наиболее соответствующие этой обстановке.

- Действия игрока без мяча в борьбе с защитником
- Действия игрока с мячом в борьбе с защитником
- Отвлекающие действия при атаке корзины

Коллективные действия в нападении

Общий успех команды складывается из успеха ее отдельных участников. Казалось бы, что высокотехническая индивидуальная игра каждого игрока должна обеспечить успех команды. Однако практика показывает, что в нападении успех коллектива зависит от четкого взаимодействия нескольких или всех игроков. Даже индивидуально способные баскетболисты иногда проигрывают в единоборстве и бывают беспомощными перед коллективными действиями противника. Если все игроки будут стремиться действовать индивидуально, не наблюдая за развитием игры в целом и не прибегая к взаимодействию, то им трудно будет бороться с противником.

Взаимопонимание и взаимопомощь – основные условия успешного совместного действия и коллективной игры в нападении.

- Групповые действия
- Командные действия

Таблица 15 – Элементы технической подготовки на различных этапах спортивной подготовки

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

Тактика защиты

Тактика коллективной защиты.

Различаются личная защита и зонная защита.

Личная защита

Каждый игрок «опекает» определенного игрока из команды соперника. Этот вид защиты может осуществляться по всей площадке или только в области штрафного броска (комплексная опека). При комплексной опеке защитник обороняющейся команды покидает область штрафного броска, чтобы помешать сопернику произвести дальний бросок.

Зонная защита

Зонная защита имеет общие черты с комплексной опекой. Все игроки команды коллективно обороняют область штрафного броска для того, чтобы предотвратить ближние броски.

Каждому игроку отведен определенный участок на площадке. Расстановка следующая: по одному игроку справа и слева от области штрафного броска на уровне штрафной линии. В связи с тем, что пассивная зонная оборона имеет много отрицательных моментов, как тактических, так и методических, она крайне редко применяется в чистом виде.

Таблица 16 – Элементы технической подготовки на различных этапах спортивной подготовки

| Приемы игры                               | Этапы начальной подготовки и |       | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |     |     |     | Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства |     |     |
|-------------------------------------------|------------------------------|-------|----------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|---------------------------------------------------------|-----|-----|
|                                           | Год обучения                 |       |                                                    |     |     |     |     |                                                         |     |     |
|                                           | 1-й                          | 2-3-й | 1-й                                                | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й                                                     | 2-й | 3-й |
| 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 личного прессинга                 |                              |       |                                                    |     | +   | +   | +   | +                                                       | +   | +   |
| Система зонного прессинга                 |                              |       |                                                    |     |     | +   | +   | +                                                       | +   | +   |
| Игра в большинстве                        |                              |       |                                                    | +   | +   | +   | +   | +                                                       | +   | +   |
| Игра в меньшинстве                        |                              |       |                                                    | +   | +   | +   | +   | +                                                       | +   | +   |

#### Интегральная подготовка

Направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. 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 является одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года. Выполнение упражнений на технику, или развитие силы, или улучшение гибкости, или совершенствование отдельных тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в играх полностью раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и понимание между ними, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается гармоническое развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для данного вида спорта.

Интегральная подготовка направлена на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена - технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности формируется узконаправленными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочных упражнениях, часто не могут проявиться в соревновательных упражнениях. 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, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным.

При этом важно соблюдать условия проведения соревнований.

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются разнообразные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений. Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - 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. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а второй - обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности.

Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть приобретено к началу соревновательного периода, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к главнейшему состязанию. 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: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и 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 потому и состояние спортивной формы может регулироваться и длиться до 2-4 месяцев и более. Для этого необходимо

методически правильно строить учебно-тренировочный процесс, умело чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, широко 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 специализируемом виде спорта.

### 3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Правильная постановка реально достижимых целей – решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражения излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов «спорт глухих» в условиях напряженной спортивной борьбы. Если в группах начальной подготовки и тренировочных психологическая подготовка способствовала качественному обучению навыкам игры (преимущественно была связана с тренировкой), то в группах спортивного совершенствования она также тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям (конкретным соревнованиям и отдельным играм).

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1) Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, стойкого характера, положительных черт личности.

2) Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности баскетболиста в напряженных игровых ситуациях.

3) Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики баскетбола как командного вида спорта.

4) Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в учебных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством баскетболистами в процессе соревнований.

5) Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т. Д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них следующие:

Средства идеологического воздействия (печать, радио, искусство, различные формы политического образования); лекции, беседы, диспуты на политические и этические темы.

Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.

Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

Побуждение к деятельности, поручения, общественно полезная работа.

Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

Перевыполнение какого-то задания по сравнению с предыдущим занятием (в каждом виде подготовки).

Проведение совместных занятий юниоров с баскетболистами команды мастеров.

Участие в контрольных играх с заведомо более сильными или более слабыми соперниками, игры с гандикапом.

Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической и интегральной подготовки.

Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовки).

В спорте существует понятие – «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

стабильность выступлений на соревнованиях;

улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;

более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;

лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

Средства и методы психологического воздействия. На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

### 3.7 Планы применения восстановительных средств

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки (до 2-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем – с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов. Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на

восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактики восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психо-регулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства; распорядок дня; спортивный массаж (ручной и вибрационный); гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и парная баня; отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые и хвойные ванны; электросветотерапия – токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение; баротерапия; кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 1 часа за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч.) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам баскетбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции

желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-разового питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный, потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15-30 мин до выступления, восстановительный – через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц.

Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты  $m$  над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относятся: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма – понижается артериальное давление, урезается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное планом для каждого года подготовки.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Таблица 17 – План применения психолого-педагогических и медико-биологических восстановительных средств

| Название мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Сроки          | Ответственный |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения на растяжение</li> <li>– разминка</li> <li>– массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж</li> <li>– искусственная активизация мышц</li> <li>– психорегуляция мобилизующей направленности</li> <li>– чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</li> </ul> | В течение года | Тренеры       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный</li> <li>– душ - теплый/умеренно холодный/ теплый</li> <li>– сеансы аэроионотерапии</li> <li>– психорегуляция релаксационной направленности</li> <li>– сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</li> </ul>                                                           | В течение года | Тренеры       |

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### 3.8 Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 18). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов МБУ СШ, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;  
 Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;  
 Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц.

Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 18 – Примерный план антидопинговых мероприятий

| № п/п | Содержание мероприятия                                                         | Форма проведения                            | Сроки реализации мероприятий              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1     | Информирование спортсменов о запрещённых веществах                             | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Устанавливаются в соответствии с графиком |
| 2     | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |                                             |                                           |
| 3     | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена                              |                                             |                                           |
| 4     | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья        |                                             |                                           |
| 5     | Контроль знаний антидопинговых правил                                          | Опросы и тестирование                       |                                           |
| 6     | Участие в образовательных семинарах                                            | Семинары                                    |                                           |
| 7     | Формирование критического отношения к допингу                                  | Тренинговые программы                       |                                           |

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам

### 3.9 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий,

самостоятельной работы занимающихся. Занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, соревнований в качестве судей.

Таблица 19 – Планы инструкторской и судейской практики

| № п/п              | Задачи                                                                                                                                                                                        | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сроки                                         | Ответственный                   |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|
| Тренировочный этап |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                 |
| 1                  | <p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p> | <p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструкторы, методисты |
| Этап ССМ и ВСМ     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                 |
| 1                  | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении                                                              | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры, инструкторы, методисты |
| 2                  | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту                                                                                                                       | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренеры                         |

#### 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол) представлены в таблице 20.

Таблица 20 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол)

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

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

**Скоростные способности.** Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

**Мышечная сила.** Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

**Вестибулярная устойчивость.** Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Для лиц с нарушением слуха могут быть характерны изменения вестибулярного аппарата, что приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Повышение вестибулярной устойчивости обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

**Выносливость.** Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры. Наибольший прирост выносливости происходит примерно в 8-10 и 15-17 лет.

**Гибкость.** Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Наибольший прирост гибкости происходит примерно в 6-8 лет. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

**Координационные способности.** Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

**Телосложение.** Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Информативными для баскетбола являются показатели длины и массы тела, длины рук, частных объемов мышечной, костной и жировой массы. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол);
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол).

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в спортивных соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол);

- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

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

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности 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 (СорП); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в Учреждении используются следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки:
  - уровень усвоения занимающимся преподаваемого материала;
  - качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
  - уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

- б) 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.
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
  - качество выполнения спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
  - динамика спортивных достижений, результаты выступления в официальных всероссийских соревнованиях.
- г) на этапе высшего спортивного мастерства:
- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
  - выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.
- Комплекс контрольных испытаний для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (дисциплина баскетбол) представлены в таблицах 21-24.

Таблица 21 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота                        | Бег на 30 м (не более 5 с)                                                 |
| Координация                     | Челночный бег 10х9 м (не более 45 с)                                       |
| Выносливость                    | Бег 800 м (не более 4 мин.)                                                |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)               |
|                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)                     |
| Скоростно-силовые способности   | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 20 раз) |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 50 раз)    |

Таблица 22 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота                        | Бег на 30 м (не более 4,8 с)                                               |
| Координация                     | Челночный бег 10х9 м (не более 35 с)                                       |
| Выносливость                    | Бег 800 м (не более 4 мин.)                                                |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)               |
|                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)                     |
| Скоростно-силовые способности   | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 30 раз) |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 60 раз)    |

Таблица 23 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота                        | Бег на 60 м (не более 9 с)                                                 |
| Координация                     | Челночный бег 10х9 м (не более 30 с)                                       |
| Выносливость                    | Бег 1500 м (не более 6 мин.)                                               |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)               |
|                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)                     |
| Скоростно-силовые способности   | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 45 раз) |
|                                 | Подъем туловища из положения лежа на животе за 1 мин. (не менее 75 раз)    |
| Спортивный разряд               | Первый спортивный разряд                                                   |

Таблица 24 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                             |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Быстрота                        | Бег на 60 м (не более 8,5 с)                                               |
| Координация                     | Челночный бег 10х9 м (не более 25 с)                                       |
| Выносливость                    | Бег 1500 м (не более 5 мин.)                                               |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 40 раз)               |
|                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)                     |
| Скоростно-силовые способности   | Сгибание-разгибание выставленной ноги в колене за 1 мин. (не менее 50 раз) |
| Спортивный разряд               | Кандидат в мастера спорта                                                  |

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

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством тренера или самостоятельно. Одежда и обувь спортсменов – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья спортсменов.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением тестов.

Медико-биологическое обследование проводится два раза в год (осень, весна) городским врачебно-физкультурным диспансером по утвержденному графику.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, интегральной подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

1) Быстрота бега

- 2) Прыгучесть
  - 3) Серийная прыгучесть
  - 4) Скоростная техника
  - 5) Быстрота и ловкость защитных передвижений
  - 6) Специальная выносливость
  - 7) Стабильность штрафных бросков
  - 8) Стабильность средних и дальних бросков
  - 9) Точность длинной передачи в отрыв.
- Быстрота бега

Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 м, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки в баскетбольной стойке, 3 попытки с интервалами 15 с. Время фиксируется до десятых долей секунды.

Определяется лучшее время в трёх попытках.

Прыгучесть

Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укреплённой на щите (в случае необходимости опущенной на 20-30 см ниже кромки щита), делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- 1) прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки трапеции (зоны трёх секунд);
- 2) прыжок с места с работой рук;
- 3) два прыжка с места с вытянутыми вверх руками.

Выполняется 3 попытки с интервалом 15 секунд. Фиксируется с точностью до одного сантиметра лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

Серийная прыгучесть

Игрок преодолевает расположенные по кругу препятствия (например, легкоатлетические барьеры, натянутые резиновые тяжи и т. п.) высотой 50 см для мужчин и 40 см для женщин, расположенные вплотную друг к другу крестом.

Всего преодолевая 3 круга без пауз и подшагиваний на время (измеряется от стартового сигнала до момента приземления после последнего прыжка). Игроку предоставляется одна попытка.

Скоростная техника

Игрок выполняет обводку змейкой трёх препятствий размером 0,5х0,5 и высотой не менее 1 метра, прямолинейно расположенных вдоль площадки в центре штрафных бросков и средней линии, заканчивая её броском в корзину.

Ведение начинается из-за лицевой линии под щитом, обводит препятствия, ведя мяч правой рукой, и бросает в кольцо из под щита произвольным способом, тут же берёт другой мяч, лежащий вне площадки, на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом и продолжает тест в обратную сторону, ведя мяч левой рукой, заканчивая броском из под щита или кольца ( время измеряется с точностью до одной десятой секунды ).Игроку даются две попытки с интервалом 30 с, фиксируется лучшее время одной из них; в случае неточного броска попытка аннулируется ( в период отдыха следующий игрок может выполнить очередную попытку).

Быстрота и ловкость защитных передвижений

Игрок из баскетбольной защитной стойки последовательно, без пауз выполняет рывки из исходной точки 1, в точки 2, 3, 4, 5 и 6 обязательно нанося удары рукой по набивным мячам, лежащим в этих точках, возвращается каждый раз в точку 1, также нанося удар по набивному мячу, причём рывки из точки 1 в точки 2, 3, 4 выполняют лицом вперёд, возвращение в точку 1 – спиной вперёд, а из точки 1 в точки 5, 6 и обратно-боком, приставными шагами. Секундомер останавливается в момент удара игроком по мячу в точке 1 при возвращении из точки 6.

Игроку даются две попытки, с интервалом отдыха 30 секунд.

### Специальная выносливость

Челночный бег – пять раз вдоль площадки от щита к щиту, каждый раз обязательно касаясь кольца или щита. В момент касания включается или выключается секундомер. Выполняются 3 попытки с интервалами 30 секунд.

### Стабильность штрафных бросков

Игрок выполняет тридцать бросков сериями по три броска подряд в полном соответствии с правилами игры поочередно в оба щита, передвигаясь от щита к щиту с ведением. После первых двух бросков мяч игроку подаёт партнер, после третьего он подбирает его сам. Общий лимит времени на тест – 3 минуты. Учитывая суммарное количество очков, причём за первое попадание из трёх бросков начисляется два очка, за остальные – по одному. В случае превышения лимита времени, тест аннулируется. Тест могут проводить одновременно два игрока, начиная его у противоположных щитов.

### Стабильность средних и дальних бросков

Игрок последовательно выполняет броски с десяти равноудалённых точек (4,5 и 6,25 м от проекции центра кольца). Баскетболисты все броски обязательно выполняют в прыжке. После каждого броска игрок выходит к щиту, подбирает мяч, переходит с ведением на следующую точку и выполняет очередной бросок.

Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельной лицевой и проходящей через проекцию центра кольца, а также на линиях под углом 45 и 90 градусов.

Броски выполняются в течении 4 мин. С заданием оптимизировать их быстроту и точность. Учитывая суммарное количество очков, причём на каждое попадание с 6,25 м (3 точек 2, 3, 6, 8, 10) начисляется 3 очка, за остальные – по два.

### Точность дальней передачи мяча в отрыв

Игрок, располагаясь за линией штрафного броска, направляет мяч в щит, выходит к щиту, овладевает отскоком и сразу же направляет правой (или сильнейшей) рукой в мишень размером 1,5х1,5 м на высоте один метр над уровнем площадки, расположенной на продолжении противоположной линии штрафного броска в двух метрах от правой боковой линии, а затем в такую же мишень, расположенную на средней линии площадки в двух метрах от левой боковой линии, левой или слабойшей рукой. Фиксируются количество попаданий мяча в мишень из 10 передач правой и 10 передач левой рукой.

### Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». п. 2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». п.2). Основным требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку по данной Программе, является наличие у них инвалидности (подтверждается действующей справкой МСЭ/ВТЭК).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## 5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1 Список литературных источников

1. Баскетбол : учебник для вузов ФК / Под ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997. – 324 с.
2. Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 259 с.
3. Вари, П. 1000 упражнений игры в баскетбол : Пер. с фр. / под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 210 с.
4. Ворошилов, П. А. Круговая тренировка по баскетболу / П. А. Ворошилов // Физическая культура в школе. – 2004. – №2. – С. 19-21.
5. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
6. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.
7. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
8. Евсеев, С. П. Адаптивный спорт / С. П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2010. – 276 с.
9. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки : метод. основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 359 с.
10. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – М. : Сов. спорт, 2009. – 199 с.
11. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е.П. Ильин. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
12. Колос, В. М. Баскетбол: теория и практика / В. М. Колос. – Минск: Высшая школа, 2000. – 165 с.
13. Корягин, В. М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов / В. М. Корягин. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 180 с.
14. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – М.: ФиС, 2001. – 386 с.
15. Краузе, Дж. В. Баскетбол - навыки и упражнения: пер. с англ. / Дж. В. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер. – М.: АСТ: Астель, 2006. – 216 с.
16. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
17. Любимова, З. В. Возрастная физиология: в 2 ч. / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 362 с.
18. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник /Л. П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 340 с.
19. Мацак, А. Б. Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет / А. Б. Мацак, В. Г. Башкирова. – Самара: СГПУ, 2002. – 68 с.
20. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.
21. Модель построения годичного тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки // Баскетбол – 2007. – Вып. 3. – С. 11-17.

22. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
23. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / Под ред. И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.
24. Особенности подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла / С.Н. Елевич, Л.В. Костикова // Сб. материалов науч.-метод. конф. каф. теории и методики спорт. игр / Рос. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – М., 2006. – С. 8-12.
25. Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1. – С. 10-15.
26. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.
27. Пеганов, Ю. А. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников / Ю. А. Пеганов // Дефектология. – 1998. – № 2. – С. 37-49.
28. Подготовка квалифицированных специалистов в высшей школе тренеров по баскетболу // Баскетбол. – 2008. – Вып. 5. – С. 5-8.
29. Показатели нагрузок и направленность тренировочной работы в соревновательном периоде баскетболистов высокой квалификации // Материалы 3-го Международного конгресса «Человек, спорт, здоровье». – СПб., 2007. – С. 216-219.
30. Портных, Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов: учеб.-метод. пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит, Н.В. Луткова, Л. Н. Минина / 4-е изд., испр. – СПб.: НГУ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. – 64 с.
31. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
32. Рубцов А.В. Адаптивный спорт: учебное пособие / А. В. Рубцов. – М.: ИКЦ Колос-с, 2018. – 178 с.
33. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб.– Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : Сов. спорт, 2010. – 619 с.
34. Сортэл, Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н. Сортэл. – М.: АСТ, 2002. – 230 с.
35. Спортивная форма и проблемы ее оценки в игровых видах спорта // Первый междунар. конгресс «Термины и понятия в сфере физ. культуры» 20-22 декабря 2006 г. Россия, СПб. : (доклады конгресса). – СПб., 2007. – С. 101-102.
36. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2002. – 260 с.
37. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. / Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004. – 228 с.
38. Столов, И. И. Спортивная школа: начальный этап: учебное пособие/ И. И. Столов, В. В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
39. Суслов, Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 206 с.
40. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
41. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности : учеб. пособие / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 2001.– 106 с.

42. Управления состоянием спортивной формы баскетболистов высокой квалификации // Материалы Всерос. науч.-практ. конф. «105 лет физ. культуре и спорту в Санкт-Петербургском гос. ун-те. – СПб., 2006. – С. 37-39.
43. Уэйнберг, Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 335 с.
44. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30 марта 1999 г. №52-ФЗ.
45. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ.
46. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 февраля 2014 г. № 70.
47. Физическая подготовка баскетболистов высокой квалификации и способы ее оценивания. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 100 с.
48. Фомин, Н. А. Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М. : Физическая культура и спорт, 1976. – 176 с.
49. Хода, Л. Д. Интегративная функция адаптивной физической культуры незлышащих детей и взрослых / Л. Д. Хода // Коррекционная педагогика. – 2006. – № 4. – С. 5-9.
50. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 479 с.
51. Хуртик, Д. В. Особенности технической подготовки спортсменов с нарушениями слуха в различных видах спорта / Д. В. Хуртик // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – №8. – С.110-113.
52. Чернова, Е. А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Е. А. Чернова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – . 140 с.
53. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 85 с.
54. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 140 с.
55. Яхонтова, Е. Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров / Е. Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 168 с.

## 5.2 Перечень Интернет-ресурсов и аудиовизуальных средств

1. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
2. МБУ СШ «Олимп» г. Челябинск [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://chel-olimp.ru/>
3. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru>
6. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://osfsg.ru/>
7. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russiabasket.ru>
8. РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>

9. Сурдолимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.deafsport.ru/>

## **6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на тренировочный год ежегодно формируется Учреждением на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства по физической культуре и спорту Челябинской области;
- календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации города Челябинска.