

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 ОКУ «РЦСП»
Челябинской области
_____ В. В. Мельник
_____ 2021 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ
от 10.04.2013 № 114

Срок реализации программы: без ограничений.

Челябинск

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1.1 Характеристика вида спорта баскетбол и его особенности.....	7
1.2 Специфика организации тренировочного процесса.....	9
1.3 Структура системы многолетней подготовки.....	12
2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	17
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки.....	17
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.....	17
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта настольный теннис.....	18
2.4 Режимы тренировочной работы.....	20
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	21
Ошибка! Закладка не определена.	
2.6 Предельные тренировочные нагрузки.....	23
2.7 Объем соревновательной деятельности.....	25
2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	27
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	30
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	32
2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	34
3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	39
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так-	

же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	39
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	46
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	48
3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	49
3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	56
3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки... Ошибка! Закладка не определена.	83
3.7 Планы применения восстановительных средств.....	92
3.8 Планы антидопинговых мероприятий..... Ошибка! Закладка не определена.	97
3.9 Планы инструкторской и судейской практики.....	98
4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	101
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.....	101
Ошибка! Закладка не определена.	
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..... Ошибка! Закладка не определена.	103
4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно- переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	107
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подго-	

товки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	116
5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	127
5.1 Список литературных источников.....	127
5.2 Перечень Интернет-ресурсов и аудиовизуальных средств.....	131
6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	133

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. 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 10.04.2013 г. №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- с Приказом Министерства спорта РФ от 23.07.2014 г. №3620 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013г. № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- 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 является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта

(т.е. подготовку физических развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития баскетболиста и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации обучения;
- единство общего и специального процесса подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Баскетбол – спортивная командная игра с мячом, вошедшая в программу Олимпийских игр с 1936 года. Баскетбол привлекает, в первую очередь, 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.

Правила игры. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину со-

перника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок;
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе трёхочковой линии);
- 3 очка - бросок из-за трёхочковой линии (на расстоянии 6м 75 см).

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7 м. Размер поля - 28×15 м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290 см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами

FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 - 78 см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- Естественность движений. В основе баскетбола 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. Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В качестве основного принципа организации тренировочного процесса 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 баскетболе, ознакомления их с техническим арсеналом баскетбола, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Тренировочный процесс по баскетболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного

тренера по баскетболу привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по баскетболу 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 со спортсменами 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 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 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по баскетболу 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, спортсмены 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 спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов 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 баскетболу;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой

процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по баскетболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

– 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 организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных 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 спортсменов;

– 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.

Процесс построения многолетней подготовки в баскетболе содержит следующие компоненты: этапы подготовки спортсмена на многие годы; возраст спортсмена на каждом из этапов; главные задачи подготовки; основные средства и методики тренировок; предельные тренировочные и соревнова-

тельные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по баскетболу предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

Таблица 1 – 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)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов баскетболистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

- вовлечение максимального числа юных спортсменов и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-этических качеств личности;

- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го и 2-го годов спортивной подготовки:

- укреплять здоровье и закаливать организм спортсменов, прививать

устойчивый интерес к занятиям баскетболом;

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- изучить со спортсменами основы индивидуальной и командной тактики игры в баскетболе;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами баскетбола;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правилах игры в баскетбол.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го и 4-го годов спортивной подготовки:

- укреплять здоровье, совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;
- совершенствовать тактические действия в звеньях и линиях команды; развивать тактическое мышление, определить игровые наклонности юных баскетболистов (наличие определенных качеств и желание самого спортсмена выполнять функции блокирующего или защитника);
- участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- воспитывать элементарные навыки судейства;
- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года спортивной подготовки:

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преиму-

щественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости;

- совершенствовать технические приемы игры, довести до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;

- совершенствовать индивидуальную, групповую и командную тактику игры, изучить «стандартные» положения, продолжать развивать тактическое мышление в сложных игровых ситуациях;

- определить игровые места в составе команды, приобрести опыт участия во всероссийских соревнованиях;

- усвоить основные положения методики спортивной тренировки баскетболистов;

- овладеть навыками судейства, воспитывать инструкторские навыки, совершенствовать навыки самостоятельных занятий.

3) Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

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 2.

Таблица 2 – Продолжительность этапов спортивной подготовки и минимальный возраст лиц для зачисления в группы по виду спорта баскетбол

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

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

Данные о соотношении объемов тренировочного процесса по видам подготовки (общая и специальная физическая подготовка; техническая, технико-тактическая подготовка; теоретическая, психологическая подготовка; участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика) на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 3. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях общей и специальной физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки является основным критерием перевода занимающего на следующий этап подготовки.

Таблица 3 – Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВС М
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта 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 баскетбол представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

			ции)			
	До го- да	Свы- ше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контроль- ные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

2.4 Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности тренировочной работы:

1) Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

3) Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4) Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5) Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6) Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

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

Примерный годовой план-график распределения тренировочных часов по виду спорта баскетбол представлены в таблице 5.

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий

уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и указанных в таблице 2 настоящей Программы. Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования

При подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку, важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и со-

ревнований, которые связаны со значительным психическими и физическим напряжением, формирующим основные психологические качества лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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.

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

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в баскетболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемствен-

ность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

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 преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 5 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по баскетболу на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 5 – Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364	365-520	520-572

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 каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, об-

ластных, 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.

Для основных игроков школы ведущими соревнованиями могут быть первенство России, первенство УрФО, первенство области, турниры. Для начинающих баскетболистов основными соревнованиями могут быть первенство спортивной школы, города и т.п. Именно в соответствии со сроками главных игр надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 1 до 7 в год, отборочные от 1 до 3 в год, основные турниры – от 1 до 3 в год, согласно Таблице 6.

Таблица 6 – Минимальный и максимальный объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап ССМ		Этап ВСМ	
	До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет					
	Мин. объем	Макс. объем	Мин. объем	Макс. объем	Мин. объем	Макс. объем	Мин. объем	Макс. объем	Мин. объем	Макс. объем	Мин. объем	Макс. объем
Контрольные	1	3	1	3	3	5	3	5	5	7	5	7
Отборочные	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3	1	3
Основные	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3
Всего игр	20	20	20	25	40	50	50	60	60	70	70	75

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

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	штук	На	-	-	1	12	1	6	1	6

	баскет- боль- ный		зани- ма- ющ егося								
--	-------------------------	--	-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица 9 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/ п	Наименование спортивной экипи- ровки индивидуаль- ного пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		ТЭ (СС)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Количество	Срок экс- плуатации (лет)	Количество	Срок экс- плуатации (лет)	Количество	Срок экс- плуатации (лет)	Количество	Срок экс- плуатации (лет)
1	Гольфы	Пар	На за- нима- юще- гося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветро- заци- тный	Шт.	На за- нима- юще- гося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спор- тивный парад- ный	Шт.	На за- нима- юще- гося	-	-	-	-	-	-	1	2
4	Крос- совки для бас- кетбола	Пар	На за- нима- юще- гося	-	-	2	1	2	1	3	1
5	Крос- совки легкоат- лети- ческие	Пар	На за- нима- юще- гося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Майка	Шт.	На за- нима- юще- гося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	Пар	На за- нима- юще- гося	-	-	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 запястного сустава	Комплект	На занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
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 баскетболу приведены в таблице 10.

Таблица 10 – Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Минимальное	Оптимальное	Максимальное
НП	1 год	15	20	25
	2 год	15	20	25
	3 год	15	20	25
Т (СС)	1 год	12	14	20
	2 год	12	14	20
	3 год	12	12	20
	4 год	12	12	20
	5 год	12	12	20
ССМ	Весь период	6	10	12
ВСМ	Весь период	6	10	12

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)».

Информация о качественном составе групп спортивной подготовки представлена в таблице 11.

Таблица 11 – Качественный состав групп спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
Название	Период	Продолжи- тельность	Результаты выполне- ния нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	До года	1-й год	Выполнение норма- тивов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной под- готовки	-
	Свыше года	2-й год	Выполнение норма- тивов по ОФП и СФП для перевода (зачис- ления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
		3-й год		
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	Выполнение норма- тивов по ОФП и СФП и техническому ма- стерству для зачисле- ния на этап спортив- ной подготовки	-
		2-й год	Выполнение норма- тивов по ОФП и СФП и техническому ма- стерству для перевода (зачисления) на сле- дующий год этапа спортивной подготов- ки	
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год		
		4-й год		
		5-й год		
ССМ	Совершенство- вания спор- тивного ма-	Весь пери- од	Выполнение норма- тивов по ОФП и СФП и техническому ма-	1-й спор- тивный раз- ряд

	стерства		стерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Таблица 12 – Индивидуальный план подготовки игрока МБУ «СШ «Олимп» г. Челябинска

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН

Подготовки игрока МБУ СШ «Олимп» г. Челябинска

На _____ учебный год

Фамилия, имя, отчество _____

Число, месяц, год рождения _____

Рост _____

Вес _____

Игровая функция _____

Спортивный разряд _____

Стаж выступления в команде _____

Тренер команды _____

1. Цель и основные задачи подготовки

(конечный спортивный результат в главных соревнованиях года в составе команды; главные задачи в подготовке игроков для достижения поставленной цели)

1. _____

2. _____

3. _____

2. Задачи: Основные средства и уровень подготовки

1. Задачи по технической подготовке

Общие (игровые)

В нападении

В защите

2. Задачи по тактической подготовке (в нападении и защите)

3. Контрольные тесты и показатели

Высота выпрыгивания с места _____

Прыжок в длину с места _____

Челночный бег 40 сек. _____

Дистанционные броски с точек _____

Штрафные броски (до второго промаха) _____

4. Результаты в соревнованиях

Атаки корзины _____

Броски с игры (% попаданий) _____

Штрафные броски (% попаданий) _____

Сумма подборов на щитах (свой/чужой) _____

Перехваты мяча _____

Результативные передачи _____

и т.п.

5. Задачи по физической подготовке

6. Основные средства по физической подготовке

7. Задачи по психологической подготовке

8. Задачи по теоретической подготовке

9. Тренировочные и соревновательные нагрузки

Объем и формы тренировочных занятий: _____

Недельный микроцикл _____

Кол-во тренировок в цикле _____

В том числе:

Командных _____ индивидуальных _____

Объем тренировочной работы _____

Тренер команды _____ / _____ /

Игрок _____ / _____ /

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.

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки в Программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительным этапом (общеподготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки.

Подготовительный этап

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приемам игры в баскетбол.

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

Общеподготовительный этап

Задачи этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 2-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объемов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т.д. Количество тренировок в неделю составляет 4-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные циклы).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объем тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счет увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 4-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации.

Подготовительный этап

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – обще подготовительный и специально подготовительный.

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 4-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры)

Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства

Подготовительный этап

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который поз-

волит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 6-8. Длительность этапа составляет 2-3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объема игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 6-8. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроциклов. В середине и в конце каждого микроцикла используются упражнения соревновательной направленности

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

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

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

Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. В таблицах 13-14 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают спортсменов, имеющих определенные со-

матические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые спортсмены. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие спортсмены опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Таблица 13 – Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития двигательных качеств юношей (8-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела					+	+++	+++
Мышечная масса				+	+	++	+++
Быстрота	+++	+++	+				
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	++	+++
Сила		++	++				
Выносливость				+++	+++	+++	+++
Гибкость					+++		
Координация		+++	++		+++		
Равновесие			+	+	+		

Таблица 14 – Примерные (сенситивные) благоприятные периоды развития двигательных качеств девушек (8-14 лет)

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет						
	8	9	10	11	12	13	14
Длина тела			+	+	+	+	++
Мышечная масса			+	+	+	+	++
Быстрота	+++	+++	+++	++			
Скоростно-силовые качества	+++	+++	+				
Сила	+	+	++				
Выносливость				+++	+++	+	++
Гибкость				+++	+++	++	++
Координация	+++	+++	+++	+++			
равновесие			+	+	+	++	++

Условные обозначения: +++ значительное влияние; ++среднее влияние; + незначительное влияние

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

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

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

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

функции в команде. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяться 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 подготовке 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

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от этапа спортивной подготовки. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в годовом тренировочном плане в таблице 15.

Таблица 15 – Годовой тренировочный план

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап ССМ		Этап ВСМ
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5	ССМ-1	ССМ-2	
Количество часов в неделю	6	8	8	10	10	12	14	16	18	20	124
Общая физическая подготовка	94	116	116	104	104	70	78	100	74	84	124
Специальная физическая подготовка	30	44	44	62	62	74	88	116	124	136	174

Техни- ческая подго- товка	60	84	84	120	120	150	182	198	224	240	250
Такти- ческая, теоре- тиче- ская, психо- логиче- ская подго- товка, медико- восста- нови- тельные мероприятия	50	84	84	120	120	176	212	226	280	310	376
Техни- ко- тактиче- ская (инте- граль- ная) подго- товка	48	44	44	52	52	62	72	84	94	104	124
Участие в сорев- новани- ях, тре- нерская и судей- ская практи- ка	30	44	44	62	62	92	96	108	140	166	200
Всего часов	312	416	416	520	520	624	728	832	936	1040	1248

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 зависимо-

сти 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 спо-

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:

1) углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются реко-

мендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

2) 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.;

3) 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 (КНГ), 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 тренажёрах.

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

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с

гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (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 четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

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

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

«Вышибалы». Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не

улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

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

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

«Третий лишний». Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой – догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, 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 выпол-

нения упражнений конкретного вида спорта.

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

Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и пере-страивать деятельность в соответствии с обстановкой;

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

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

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

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

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

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, одно-стороннее 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 благо-

приятные (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 голени, 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 (резинovým бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «Городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

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

аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с 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 16 – 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
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	+	+								

Ведение мяча на месте	+	+								
Ведение мяча по прямой	+	+	+							
Ведение мяча по дугам		+								
Ведение мяча по кругам		+	+							
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с места		+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+						
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+				

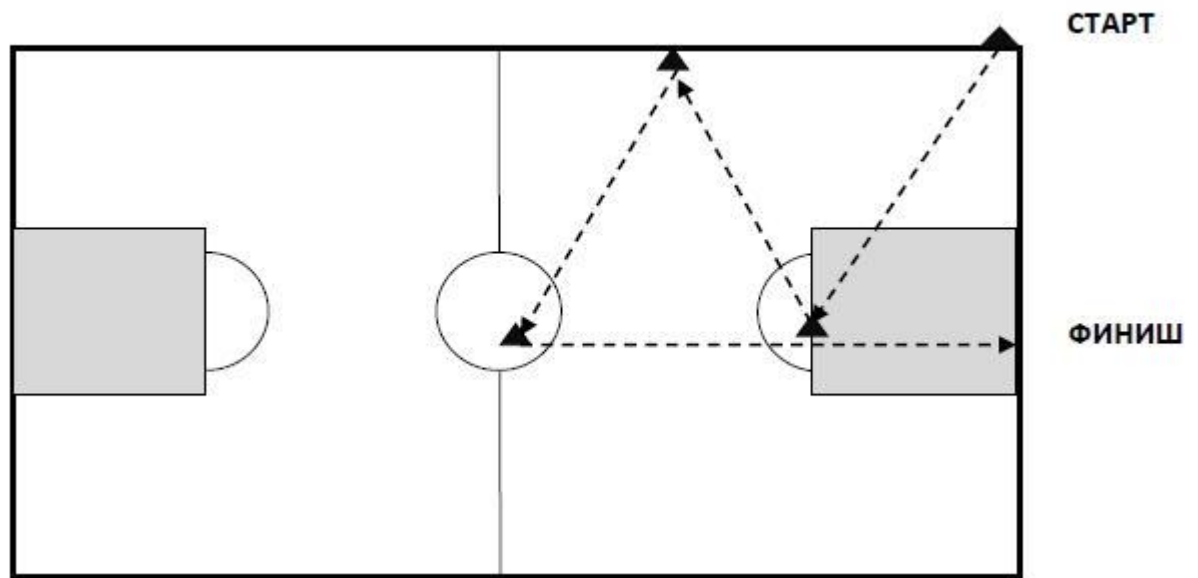
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину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

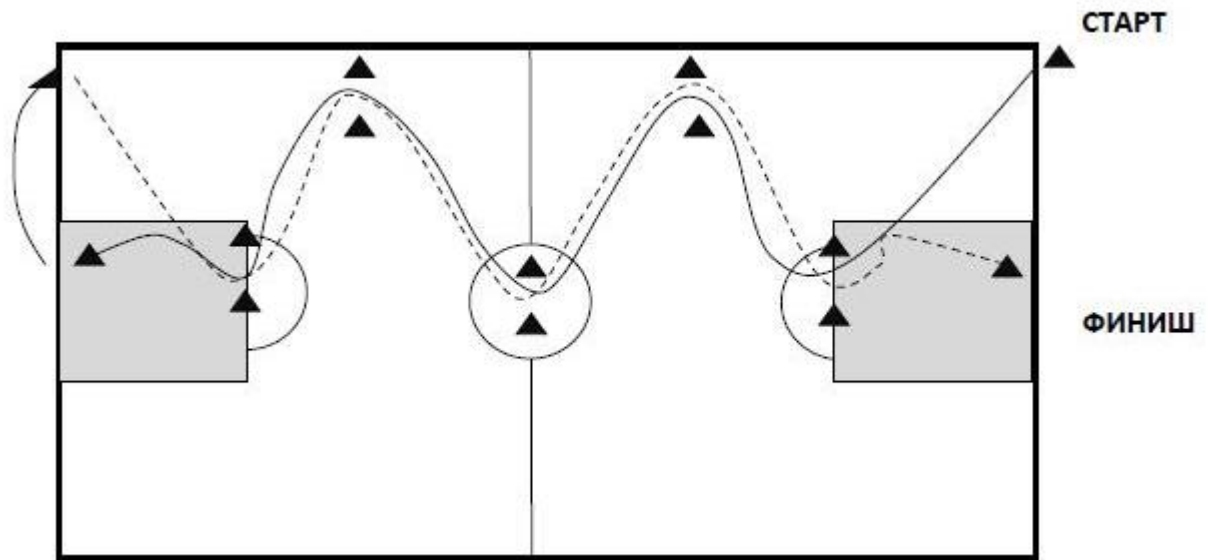
для ТЭ

- 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 ТЭ

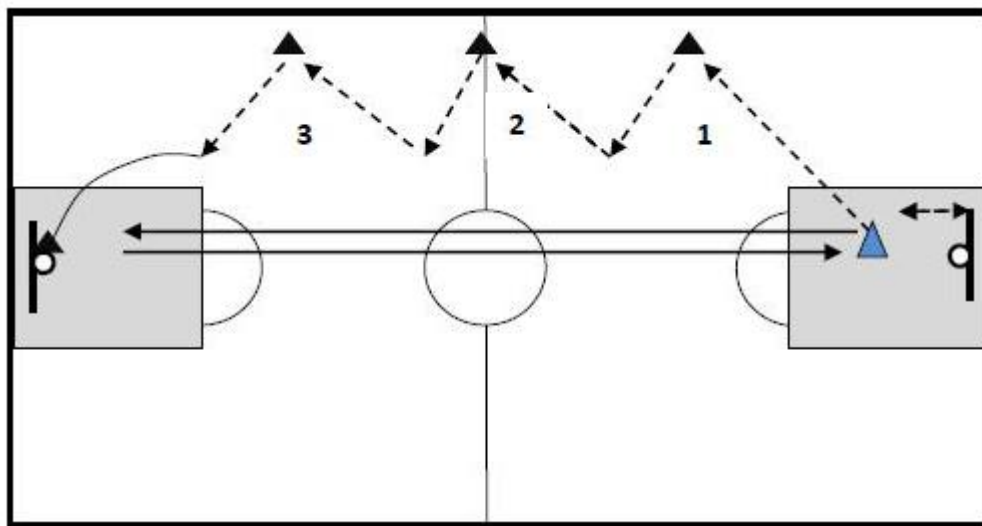
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

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

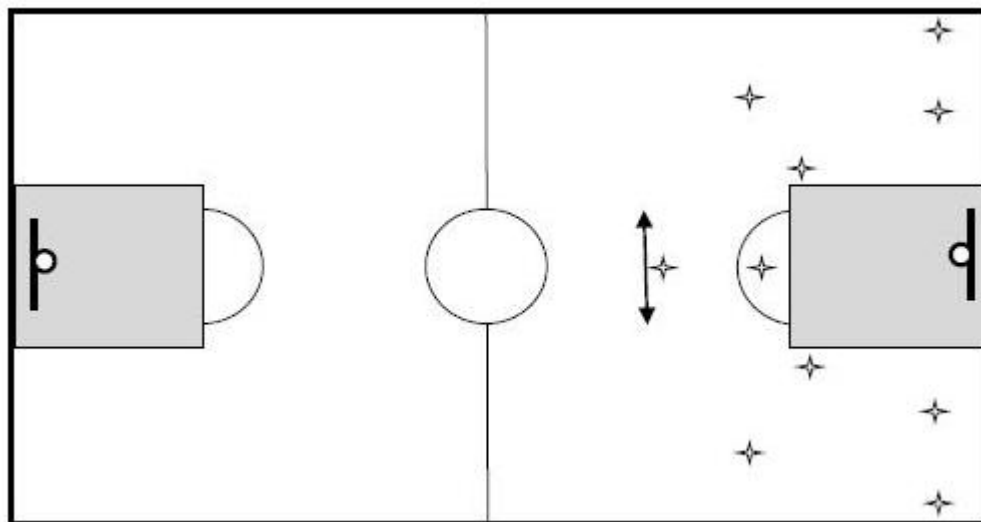
Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

для ТЭ, 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 высокотехничная 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 17 – 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 18 – 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

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, затруд-

нение 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 главному 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 соревнова-

ний, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

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

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

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного баскетболиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным ха-

рактором этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

Развитие процессов восприятия. Специфика баскетбола требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у баскетболистов выше, перерыв в занятиях (2-3 недели) приводит к его ухудшению.

При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее.

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

При развитии точности глазомера, «чувства дистанции» главное требование – варьирование дистанции при приеме мяча, при передачах, подачах, различных бросках, нападающих ударах и т.д. Для этого надо больше проводить передачи на разное расстояние с разной скоростью и траекторией; подачи мяча в цель различными способами и с различного расстояния; нападающие удары по сигналу тренера в различные зоны площадки. Баскетболист должен постоянно приучать себя следить за изменениями дистанции.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования, выбора ответного действия. У баскетболистов время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования и точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности.

Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у баскетболистов комплексные специализированные восприятия: «чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени».

Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий баскетболистов зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Надо научить юных баскетболистов быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринять несколько динамических или статических объектов (до 6); развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств.

Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У баскетболистов необходимо развивать наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями. Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе

тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности.

Спортивная подготовка юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитание волевых качеств. Воспитание волевых качеств – важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Существует два вида трудностей – объективные и субъективные.

Объективные трудности – это трудности, обусловленные особенностями игры в баскетбол, а субъективные – особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества, которыми должен обладать баскетболист – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость выражаются в ясном осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном и неуклонном стремлении к повышению спортивного мастерства, в трудолюбии.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.п.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организа-

тором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двусторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки.

В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение

или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни баскетболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей игре, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предигровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предигровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предигровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние

проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предигровых состояний. Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой. Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо из-

бегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому – 10 мин.

Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2-3 - х минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

В процессе игры возникают множество моментов, ситуации, которые требуют оперативного вмешательства тренера: внести некоторые коррективы в действия игроков команды, которые почему-либо отходят от принятых установок или не учитывают игры соперника; акцентировать внимание спортсменов на определенные действия игроков соперника, как в защите, так и в нападении и т.п. Для этого тренер использует замену игроков и перерывы, предусмотренные правилами игры и другие приемы «психологической защиты» в игре.

Замены могут быть произведены и по различным причинам – для отдыха игроков, для увеличения или сбивания темпа игры, для смены тактических действий, при неуверенной игре спортсмена, при неоднократных ошибках и т.д. Но при этом необходимо соблюдать следующее: не следует злоупотреблять заменами и проводить их без основания, тренер должен хорошо знать своих игроков и особенности их поведения в различные периоды игры и в различных ситуациях, никоим образом, недопустима замена при однократных ошибках, это может вызвать у спортсмена состояние неуверенности, нервозности и т.п.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

В заключении следует отметить, что вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболистов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7 Планы применения восстановительных средств

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Таблица 19 – Применение восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаляющего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Для групп ТЭ, ССМ, ВСМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин
		Психорегуляция мобилизующей	Саморегуляция и гетерорегуляция

	ности ФСО юных спортсменов	направленности	
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само – и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8- 10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и душ -теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки

После микро-цикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использо-

вать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

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

3.8 Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 20). 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 перекладывания 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 20 – 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

Представленная программа имеет целью подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры баскетбола, правила поведения на игровой площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент развития спорта в нашей стране этот вопрос является весьма актуальным.

Учитывая недостаток квалифицированных тренеров и педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Данный раздел программы спортивной подготовки представляет собой список тем, позволяющих ознакомить занимающихся:

- с основами организации и проведения тренировочных занятий;
- с основами организации и проведения официальных соревнований по баскетболу;
- особенностями работы педагогов и тренеров по баскетболу;
- особенностями работы судей по баскетболу.

1) Тестирования и проведение тестов по правилам мини-баскетбола.

2) Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.

3) Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола.

4) Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по изучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче.

- 5) Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).
- 6) Составление комплексов упражнений специальной физической подготовке.
- 7) Составление комплексов упражнений по технической подготовке своего и более младшего года занимающихся.
- 8) Составление комплексов упражнений по тактической подготовке своего и младших годов занимающихся.
- 9) Проведение составленных комплексов со своей группой и группами младших годов занимающихся.
- 10) Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судьи на линии.
- 11) Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному изучению технике игры.
- 12) Проведение занятий в физкультурно-спортивных и общеобразовательных учреждениях по изучению навыкам игры в мини-баскетбол.
- 13) Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.
- 14) Проведение соревнований по мини-баскетболу, баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательном учреждении и своём спортивном клубе. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
- 15) Проведение соревнований по баскетболу 3х3 и мини-баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.
- 16) Упражнения повышенной трудности в процессе проведения физической подготовки, технико-тактической и интегральной подготовки.
- 17) Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.

18) Изучение соревновательного метода (в процессе физической и других видов подготовки).

19) Проведение игр во время соревнований младших групп.

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 баскетбол

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по баскетболу представлены в таблице 21.

Таблица 21 – Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол

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

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

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 выносли-

вость 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.

Высокую вестибулярную устойчивость 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 двигательно-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

Результат реализации Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта баскетбол;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта баскетбол.

Результат реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Результат реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Результат реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Результатом освоения Программы является приобретение спортсменами следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному развитию.

В области специальной физической подготовки:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

В области игры в баскетбол:

- овладение основами техники и тактики игры в баскетбол;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

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 раз-

личных 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 занимающимися 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;
- плановость 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 баскетбол представлены в таблицах 22-25.

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

Тест 1. Прыжок в длину с места (см)

Тест 2. Высота подскока (см)

Тест 3. Бег 20 м (с)

Тест 4. Скоростное ведение (с)

Таблица 22.1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (юноши)

Количество баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4
НП-1				
1	145	22	4,4	15,7
2	150	24	4,3	15,6
3	155	26	4,2	15,4
4	160	28	4,1	15,2
5	165	30	4,0	15,0
НП-2				
1	170	28	4,3	15,5
2	175	30	4,2	15,4
3	180	32	4,1	15,2
4	185	34	4,0	15,0
5	190	36	3,9	14,8
НП-3				
1	170	28	4,3	15,5

2	175	30	4,2	15,4
3	180	32	4,1	15,2
4	185	34	4,0	15,0
5	190	36	3,9	14,8

Таблица 22.2 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (девушки)

Количество баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4
НП-1				
1	140	20	4,8	16,2
2	145	22	4,7	16,1
3	150	24	4,6	15,9
4	155	26	4,5	15,7
5	160	28	4,4	15,5
НП-2				
1	145	24	4,6	16,0
2	150	26	4,5	15,9
3	155	28	4,4	15,7
4	160	30	4,3	15,5
5	165	32	4,2	15,3
НП-3				
1	160	27	4,4	15,7
2	165	29	4,3	15,6

3	170	31	4,2	15,4
4	175	33	4,1	15,2
5	180	35	4,0	15,0

Определение уровня подготовленности по сумме набранных баллов:

35 – отлично, 27-34 – хорошо, 18-26 – подготовлен для перевода, 1-17 – неудовлетворительно;

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

Тест 1. Прыжок в длину с места (см)

Тест 2. Высота подскока (см)

Тест 3. Бег 20 м (с)

Тест 4. Бег 40 сек (м)

Тест 5. Серийная прыгучесть за 30 сек (кол-во раз)

Тест 6. Передвижение в защитной стойке (с)

Тест 7. Скоростное ведение (с)

Тест 8. Передача мяча (с)

Тест 9. Дистанционные броски (%)

Тест 10. Штрафные броски (%)

Тест 11. Бег 600 м (с)

Таблица 23.1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (юноши)

Количество баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10	Тест 11
ТЭ-1											
1	175	30	4,3	5п,20м	30	10,6	15,0	15,0	20	30	
2	180	32	4,2	5п,25м	32	10,5	14,9	14,9	24	34	

3	185	34	4,1	6п	34	10,4	14,8	14,8	28	38	
4	190	36	4,0	6п,5м	36	10,2	14,6	14,6	32	42	
5	195	38	3,9	6п,10м	38	10,0	14,4	14,4	36	46	
ТЭ-2											
1	185	33	4,2	6п,5м	32	10,2	14,9	14,3	15	34	
2	190	35	4,1	6п,10м	34	10,0	14,8	14,2	20	38	
3	195	37	4,0	6п,15м	36	9,8	14,6	14,0	24	42	
4	200	39	3,9	6п,20м	38	9,6	14,4	13,8	28	46	
5	205	41	3,8	6п,25м	40	9,4	14,2	13,6	32	48	
ТЭ-3											
1	190	35	4,0	7п	34	9,8	14,7	14,2	28	34	
2	195	37	3,9	7п,5м	36	9,6	14,6	14,1	32	38	
3	200	39	3,8	7п,10м	38	9,4	14,4	13,9	36	42	
4	205	41	3,7	7п,15м	40	9,2	14,2	13,7	40	46	
5	210	43	3,6	7п,20м	42	9,0	14,0	13,5	45	48	
ТЭ-4											
1	195	36	4,0	7п	36	9,3	14,5	14,0	32	45	
2	200	38	3,9	7п,5м	38	9,1	14,4	13,8	36	48	
3	205	40	3,8	7п,10м	40	8,9	14,2	13,6	40	52	
4	210	42	3,7	7п,15м	42	8,7	14,0	13,4	45	56	
5	215	44	3,6	7п,20м	44	8,5	13,8	13,2	48	60	
ТЭ-5											
1	195	37	3,9	7п,20м	38	9,1	14,1	13,9	34	50	
2	200	39	3,8	7п,25м	40	8,9	14,0	13,7	38	55	
3	205	41	3,7	8п	42	8,7	13,9	13,5	42	60	
4	210	43	3,6	8п,5м	44	8,5	13,7	13,3	45	65	
5	215	45	3,5	8п,10м	46	8,3	13,5	13,1	50	70	

Таблица 23.2 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (девушка)

Количество баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10	Тест 11
ТЭ-1											
1	175	29	4,2	5п,10м	27	10,8	15,5	15,5	20	30	
2	180	31	4,1	5п,15м	29	10,7	15,4	15,4	24	34	
3	185	33	4,0	5п,20м	31	10,6	15,2	15,2	28	38	
4	190	35	3,9	5п,25м	33	10,4	15,0	15,0	32	42	
5	195	37	3,8	6п	35	10,2	14,8	14,8	36	46	
ТЭ-2											
1	185	32	4,1	6п	30	10,6	15,4	14,7	25	34	
2	190	34	4,0	6п,5м	32	10,4	15,2	14,5	28	38	
3	195	36	3,9	6п,10м	34	10,2	15,0	14,3	32	42	
4	200	38	3,8	6п,15м	36	10,0	14,8	14,1	36	45	
5	205	40	3,7	6п,20м	38	9,8	14,6	13,9	40	48	
ТЭ-3											
1	185	33	4,1	6п,10м	32	10,2	15,3	14,6	28	34	
2	190	35	4,0	6п,15м	34	10,0	15,1	14,4	32	38	
3	195	37	3,9	6п,20м	36	9,8	14,9	14,2	36	42	
4	200	39	3,8	6п,25м	38	9,6	14,7	14,0	40	46	
5	205	41	3,7	7п	40	9,4	14,5	13,8	45	48	
ТЭ-4											
1	191	34	4,0	6п,20м	33	9,8	15,2	14,4	32	45	
2	195	36	3,9	6п,25м	35	9,6	15,0	14,2	36	48	
3	199	38	3,8	7п	37	9,4	14,8	14,0	40	52	
4	203	40	3,7	7п,5м	39	9,2	14,6	13,8	45	56	
5	207	42	3,6	7п,10м	41	9,0	14,4	13,6	48	60	
ТЭ-5											
1	191	35	4,0	6п,25м	35	9,5	14,4	14,4	34	50	

2	195	37	3,9	7п	37	9,3	14,2	14,2	38	55	
3	199	39	3,8	7п,5м	39	9,1	14,0	14,0	42	60	
4	203	41	3,7	7п,10м	41	8,9	13,8	13,8	45	65	
5	207	43	3,6	7п,15м	43	8,7	13,6	13,6	50	70	

Определение уровня подготовленности по сумме набранных баллов:

ТЭ-1: 30 – отлично, 20-29 – хорошо, 10-19 – подготовлен для перевода,
1-19 – неудовлетворительно;

ТЭ-2: 35 – отлично, 25-34 – хорошо, 15-24 – подготовлен для перевода,
1-14 – неудовлетворительно;

ТЭ-3: 40 – отлично, 30-39 – хорошо, 20-29 – подготовлен для перевода,
1-19 – неудовлетворительно;

ТЭ-4: 45 – отлично, 35-44 – хорошо, 25-34 – подготовлен для перевода,
1-24 – неудовлетворительно;

ТЭ-5: 50 – отлично, 40-49 – хорошо, 48-39 – подготовлен для перевода,
1-29 – неудовлетворительно.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастер-
ства

Тест 1. Прыжок в длину с места (см)

Тест 2. Высота подскока (см)

Тест 3. Бег 20 м (с)

Тест 4. Бег 40 сек (м)

Тест 5. Серийная прыгучесть за 30 сек (кол-во раз)

Тест 6. Передвижение в защитной стойке (с)

Тест 7. Скоростное ведение (с)

Тест 8. Передача мяча (с)

Тест 9. Дистанционные броски (%)

Тест 10. Штрафные броски (%)

Тест 11. Тест 11. Бег 600 м (с)

Первый спортивный разряд

Таблица 24.1 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (юноши)

Количество баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10	Тест 11
ССМ-1											
1	200	30	3,9	8п	42	8,9	13,9	13,7	38	60	
2	205	40	3,8	8п,5м	43	8,7	13,8	13,6	42	65	
3	210	42	3,7	8п,10м	44	8,5	13,6	13,4	46	70	
4	215	44	3,6	8п,15м	45	8,3	13,4	13,2	50	75	
5	220	46	3,3	8п,20м	47	8,1	13,2	13,0	55	80	
ССМ-2											
1	210	39	3,7	8п,10м	44	8,7	12,8	13,5	42	65	
2	215	41	3,6	8п,15м	45	8,5	12,6	13,4	46	70	
3	220	43	3,5	8п,20м	46	8,3	12,4	13,2	50	75	
4	225	45	3,4	8п,25м	47	8,1	12,2	13,0	54	80	
5	230	47	3,3	9п	48	7,9	12,0	12,8	58	85	

Таблица 24.2 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (девушки)

Количество баллов	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10	Тест 11
ССМ-1											
1	190	35	4,0	7п	38	9,3	14,9	14,3	38	60	
2	195	37	3,9	7п,5м	39	9,1	14,7	14,1	42	65	
3	200	39	3,8	7п,10м	40	8,9	14,5	13,9	46	70	
4	205	41	3,7	7п,15м	41	8,7	14,3	13,7	50	75	
5	210	43	3,6	7п,20м	43	8,5	14,1	13,5	55	80	

ССМ-2											
1	195	36	3,9	7п,20м	40	9,2	14,6	14,1	42	65	
2	200	38	3,8	7п,25м	41	9,0	14,4	13,9	46	70	
3	205	40	3,7	8п	42	8,8	14,2	13,7	50	75	
4	210	42	3,6	8п,5м	43	8,6	14,0	13,5	54	80	
5	215	44	3,5	8п,10м	44	8,4	13,8	13,3	58	85	

ССМ-1: 40 – отлично, 30-39 – хорошо, 20-29 – подготовлен для перевода, 1-19 – неудовлетворительно;

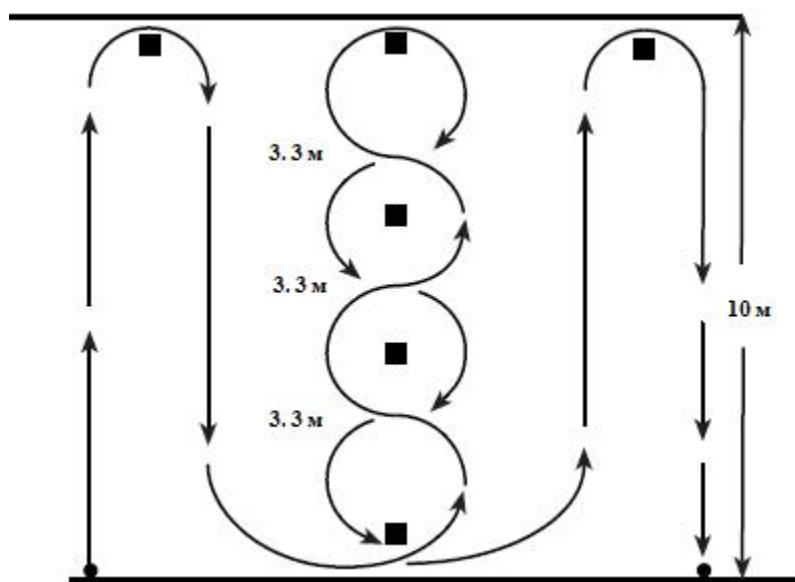
ССМ-2: 45 – отлично, 35-44 – хорошо, 25-34 – подготовлен для перевода, 1-24 – неудовлетворительно;

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

Комплексы контрольных упражнений для оценки физической подготовки в соревновательный период

«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь площадку с ровной поверхностью, 8 конусов и секундомер. Первый конус устанавливается на месте старта. Второй конус - точно напротив первого на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров. Ровно по центру между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали с интервалом 3.3 метра устанавливаются ещё 4 конуса. Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на рисунке.

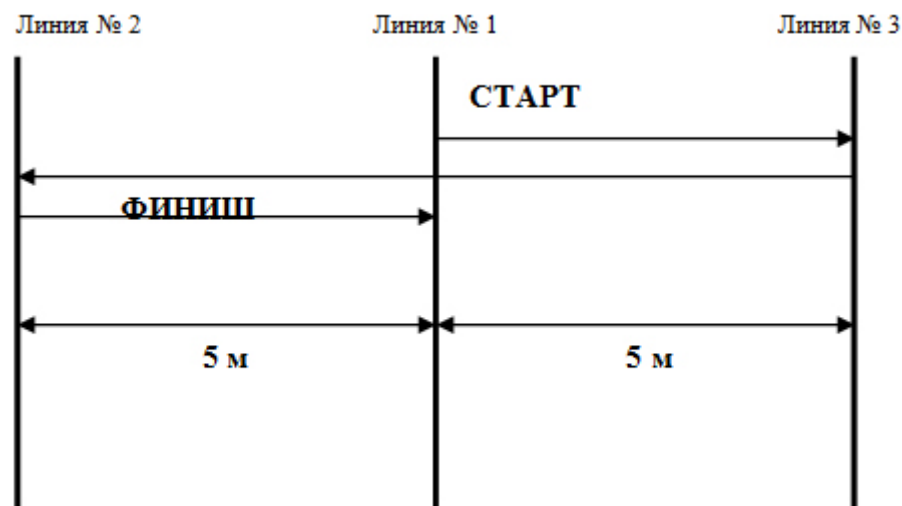


Тест «ШАТТЛ» 5-10-5

Цель теста: определить уровень координации спортсмена при движении с резким изменением направления.

Методика проведения теста (см. схему на рисунке ниже).

На площадке с ровной поверхностью отмеряется дистанция длиной 10 метров. Посередине проводится линия, которая обозначает место старта и финиша. Стартовая позиция участника - лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и, пробежав до неё, должен коснуться линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, пробежав до неё, касается линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок. Все развороты при смене направления движения должны выполняться лицом к месту, где находится тренер с секундомером.



Прыжок в длину с места

Исходное положение: спортсмен стоит около стартовой линии, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища.

Как выполнять упражнение

Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время прыжка ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться следует на гимнастический мат (в зале) или в яму с песком (на стадионе).

Спринт 20 метров

Исходное положение: спортсмен стоит около стартовой линии.

Как выполнять упражнение

По сигналу тренера следует сделать максимальное ускорение на 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

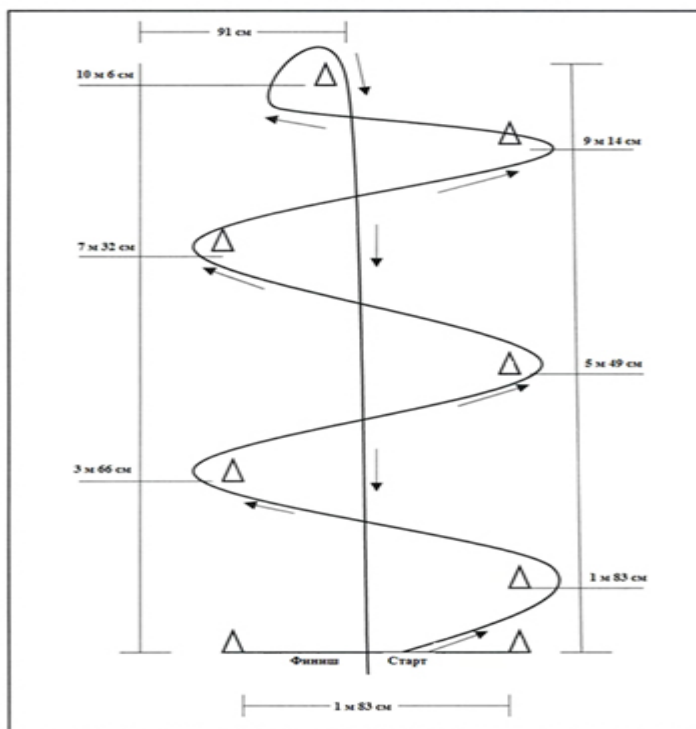
Тест «Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу тренера спортсмен начинает движение змейкой (см. схему на рисунке ниже). Пройдя последний шестой конус, спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача участника пройти на высокой скорости

всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае если спортсмен во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов либо если спортсмен во время движения заденет один из стоящих конусов.

За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.



Комплексы контрольных упражнений для оценки технической подготовки

Тест «Дэнвер»

По сигналу тренера спортсмен начинает движение с баскетбольным мячом, обводя поочерёдно расставленные в определённом порядке конусы (см. схему на рисунке 3). Пройдя последний шестой конус спортсмен возвращается по прямой линии к финишу. Задача спортсмена пройти на высокой

скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для спортсмена в случае, если он во время своего движения по каким-либо причинам пропустит один из конусов либо если он во время движения заденет один из стоящих конусов.

За каждое допущенное нарушение спортсмену добавляется по 5 секунд к показанному им времени. Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем сумма умножается на 5 и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере на финише. Полученное время вносится в протокол тестирования как суммарное время спортсмена.

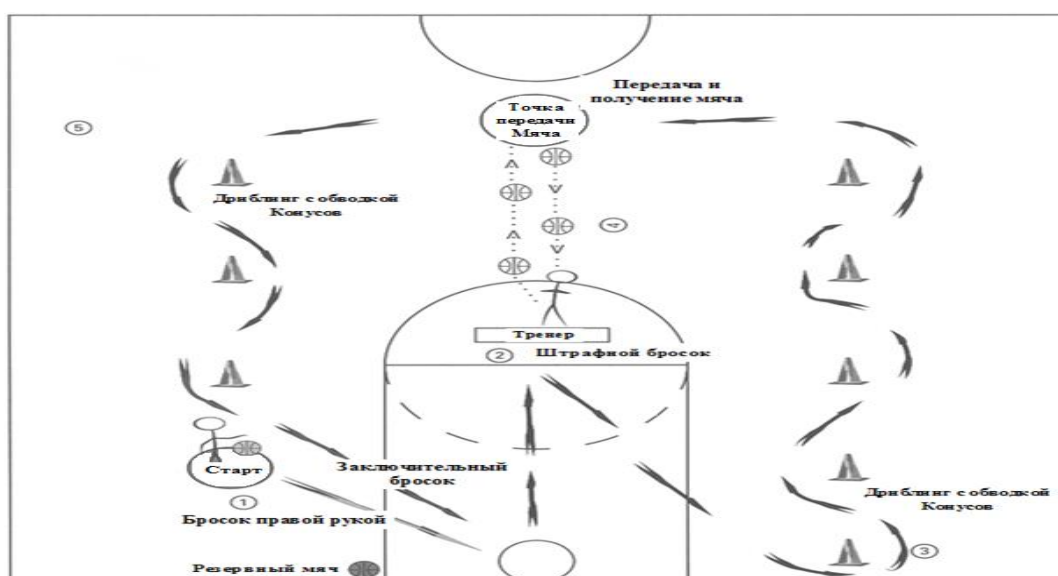
Комплекс № 1. Упрощённая версия для младших групп (9-11 лет)

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

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

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

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

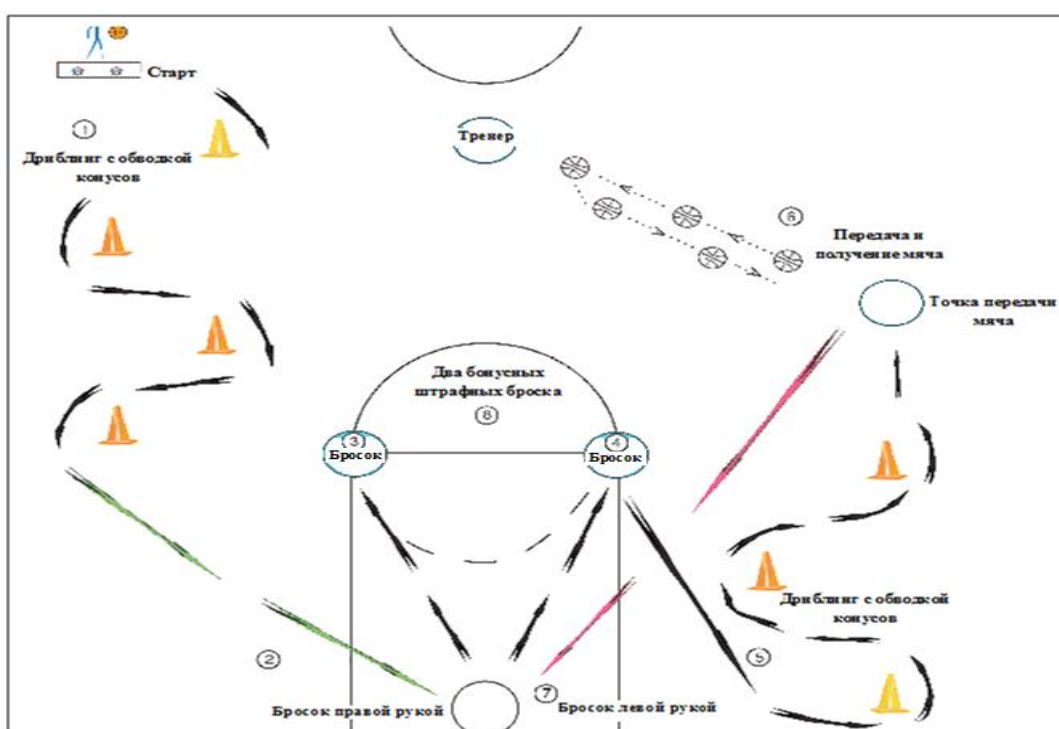


Комплекс № 2. Версия для старших групп (12 лет +)

На рисунке ниже показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе спортсмену необходимо выполнить определенное задание:

- Скоростной дриблинг с последовательной обводкой четырёх конусов.
- Бросок из-под корзины сразу после дриблинга.

- Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из правого верхнего угла трёхсекундной зоны.
- Бросок в прыжке (можно из опорного положения) из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.
- Скоростной дриблинг с последовательной обводкой трёх конусов.
- Передача мяча тренеру и получение ответного паса.
- Заключительный бросок из-под корзины сразу после дриблинга.
- Выполнение двух бонусных штрафных бросков.



Правила выполнения упражнения

По команде тренера спортсмен начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее. После прохождения последнего конуса спортсмен продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то спортсмен переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участ-

ник должен переходить к следующему этапу дистанции. Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом. Главное условие - чтобы во время начала выполнения броска одна нога спортсмена находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, спортсмен сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингом возвращается к месту выполнения повторного броска. После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, спортсмен приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй - левой, затем - снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Спортсмен сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное - сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, спортсмен продолжает сохранять контакт с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, спортсмен продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен остановиться в момент отрыва мяча от руки бросающего.

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

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

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 меро-

приятий, 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).

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. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Ю. Д. Железняка. – М., 1984. – 128 с.
2. Баскетбол : учебник для вузов ФК / Под ред. Ю. М. Портнова. – М., 1997. – 324 с.
3. Бомпа, Т. Подготовка юных чемпионов / Т. Бомпа. – М. : ООО «Издательство Астрель», 2003. – 259 с.
4. Вари, П. 1000 упражнений игры в баскетбол : Пер. с фр. / под ред. Л. Ю. Поплавского. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 210 с.
5. Ворошилов, П. А. Круговая тренировка по баскетболу / П. А. Ворошилов // Физическая культура в школе. – 2004. – №2. – С. 19-21.
6. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – М. : Академия, 2002. – 288 с.
7. Динамика специальной подготовленности баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2004. – 27 с.
8. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 512 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. Критерии модели структуры годичной подготовки баскетболистов высокой квалификации в процессе многолетней подготовки // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – С. 14-16.
17. Кузин, В. В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
18. Любимова, З. В. Возрастная физиология: в 2 ч. / З. В. Любимова, К. В. Маринова, А. А. Никитина. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 362 с.
19. 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.
20. Мацак, А. Б. Некоторые рекомендации по работе с детьми 12-14 лет / А. Б. Мацак, В. Г. Башкирова. – Самара: СГПУ, 2002. – 68 с.
21. Многолетняя подготовка баскетболистов высокой квалификации. – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2008. – 216 с.
22. Модель построения годичного тренировочного цикла в клубных баскетбольных командах высшей квалификации в процессе многолетней подготовки // Баскетбол – 2007. – Вып. 3. – С. 11-17.
23. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2007. – 336 с.
24. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / Под ред. И. И. Столова. – М.: Советский спорт, 2008. – 136 с.

25. 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.
26. Особенности структуры макроциклов тренировки в подготовке команд высокой квалификации по баскетболу // Баскетбол. – 2006. – Вып. 1. – С. 10-15.
27. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов / С.Н. Елевич, Б.Е. Лосин // Баскетбол. – 2008. – Вып. 4. – С. 10-21.
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. Смирнов, Ю. И. Спортивная метрология / Ю. И. Смирнов, М. М. Полевшиков. – М. : Просвещение, 2000. – 186 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 баскетбол. Утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. № 114.

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. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. – 479 с.

50. Чернова, Е. А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу / Е. А. Чернова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 140 с.

51. 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.

52. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 140 с.

53. 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 па: <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 сия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://infosport.ru>
6. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://russiabasket.ru>
7. РУСАДА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>

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.