

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**«Спортивная школа №6 имени В.И. Расторгуева Города Томска»**  
Северный городок, ул, 61/1, Томск, 634006, тел./факс (3822) 651102  
ОКПО 36293555 ИНН/КПП 7021057321/ 701701001

**СОГЛАСОВАНО**

на Педагогическом совете учреждения  
Протокол от 26.11.2025 № 24

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора МБУ ДО СШ № 6  
имени В.И. Расторгуева от 28.11.2025  
№ 01/28-01

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«баскетбол»  
для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации), этапа  
совершенствования спортивного мастерства**

Программа разработана в соответствии с минимальными требованиями приказа Министерства спорта Российской Федерации от 14 ноября 2025 г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Разработчики:

Чанго А.А.-заместитель директора по УР

Соавторы: тренеры-преподаватели Хатьков А.В., Гутенко С.Д., Сафронова О.Г., Васильев Е.Ю., Иванова М.Е., Иванов Е.А., Колесников А.В., Мельников С.А.

2025 год  
г. Томск

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ	5
2.1.	Срок реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства	5
2.2.	Объем программы	6
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	6
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	8
2.5.	Календарный план воспитательной работы	19
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	29
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	29
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	32
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	39
4.1.	Программный материал по виду спорта «баскетбол»	39
4.1.1.	Теоретическая подготовка	39
4.1.2.	Физическая подготовка	43
4.1.3.	Техническая подготовка	48
4.1.4.	Тактическая подготовка	69
4.1.5.	Интегральная подготовка	69
4.1.6.	Психологическая подготовка	71
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	73
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки	73
5.2.	Обеспечение требований безопасности при реализации Программы	74
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	78
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	78
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	80
6.3.	Иные условия реализации Программы	81
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	82

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по баскетболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14 ноября 2025 г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее - ФССП).

Программный материал объединен в целостную систему подготовки спортивного резерва по баскетболу и является логичным продолжением дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» для групп начальной подготовки.

В Программу включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической, интегральной подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке баскетболистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;

- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;

- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и включает:

– общие положения;

– характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

– систему контроля;

– рабочую программу по виду спорта;

– условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический, организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, а ее содержание отражает специфику учебно-тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с лицами, проходящими спортивную подготовку.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Срок реализации спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства

Подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста обучающихся, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблицах 1.1., 1.2. представлены стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления в группы и наполняемости групп на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства для юношей и девушек.

Таблица 1.1. – Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, для юношей

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):	6	от 11	12-20
УТ-1 (1-ый год)	1	11	12-20
УТ-2 (2-ой год)	1	12	12-20
УТ-3 (3-ий год)	1	13	12-20
УТ-4 (4-ый год)	1	14	12-20
УТ-5 (5-ый год)	1	15	12-20
УТ-6 (6-ой год)	1	16	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	17 и старше	6-12

Таблица 1.2. – Продолжительность учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку, для девушек

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов	Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):	5	от 11	12-20
УТ-1 (1-ый год)	1	11	12-20
УТ-2 (2-ой год)	1	12	12-20
УТ-3 (3-ий год)	1	13	12-20
УТ-4 (4-ый год)	1	14	12-20
УТ-5 (5-ый год)	1	15	12-20

## 2.2. Объем программы

Установленные нормативы объема тренировочной нагрузки в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства

Этапы подготовки	Период подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	10-14	4-6	520-728
	Свыше трех лет	12-18	6-7	832-936
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	18-24	7-10	936-1248

\*Продолжительность тренировочных занятий представлена в астрономических часах

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом,

рассчитанным на 52 недели и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе по индивидуальным планам и с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса реализуется в летний период для обучающихся, не участвующих в тренировочных сборах, в режиме самоподготовки с дистанционным контролем в соответствии с планом тренировок, установленных тренером-преподавателем для конкретной группы. Тренер-преподаватель выстраивает план самостоятельных занятий с учетом выполненного объема учебно-тренировочной нагрузки от запланированного объема на учебный год, либо сверх учебного плана (в случае его выполнения) по видам спортивной подготовки, в соотношении объемов тренировочной нагрузки, соответствующих возможностям и потребностям определенной группы.

Форма организации дистанционного контроля над выполнением обучающимися учебно-тренировочного занятия в режиме самоподготовки устанавливается тренерами-преподавателями индивидуально, по средством телефонной связи, смс, Whats App, Telegram и т.д. В электронном журнале в АИС «Мой спорт» планы занятий и отметки «Н» (в случае невыполнения обучающимся тренировки), «Б» (в случае невыполнения в связи с болезнью) проставляются тренерами-преподавателями по мере получения информации о выполнении тренировки от обучающихся и (или) их родителей. На период отпуска в АИС «Мой спорт» заблаговременно заполняются планы занятий на каждую самостоятельную тренировку. Отметки («Н», «Б») выставляются по окончании отпуска за весь его период, на основании информации от обучающихся и (или) их родителей о реализации учебно-тренировочных занятий в режиме самоподготовки.

Важная роль в подготовке игрока баскетбольной команды на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Учебно-тренировочный этап является началом основных официальных соревнований, которые позволят спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достигать запланированных результатов в соревновательной борьбе.

ФССП определяет ряд требований к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «баскетбол»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Рациональная и планомерная структура учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде при подготовке к играм на учебно-тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, повысит эффективность управления их деятельностью в ответственных спортивных соревнованиях, а также снизит уровень травматизма, а, следовательно, потерю молодых, перспективных спортсменов.

Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок, можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности лиц, проходящих спортивную подготовку. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые служат основой при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий учреждения с учетом этапа подготовки.

Таблица 3 - Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3 - 5	3 - 5	5 - 7
Отборочные	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	3	3	3
Всего игр	30 - 40	40 - 50	50 - 70

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Современный учебно-тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, к соревнованиям.

Знание теоретических и практических вопросов по управлению подготовкой баскетболистов помогает строить учебно-тренировочный процесс более рационально, грамотно и добиваться высоких результатов.

В учебно-тренировочном процессе лиц, проходящих спортивную подготовку,

различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей. В таблицах 4,5 представлено соотношение учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки в % соотношении и в часах.

Таблица 4 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса (%)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	14-16	12-14	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	16-18	18-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-10	7-12	7-14
Техническая подготовка (%)	24-26	20-22	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-18	20-24	20-24
Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1-4	2-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4	4-6
Интегральная подготовка (%)	16-18	16-20	18-24

Таблица 5 – Пример расчета объема нагрузки по видам спортивной подготовки 1 года обучения учебно-тренировочного этапа

№	Виды спортивной подготовки	Соотношение объемов тренировочной нагрузки по ФССП (%)	Соотношение объемов тренировочной нагрузки по плану (%)	Всего часов по плану
1	Общая физическая подготовка (%)	14-16	14,3	74
2	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	17	88
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	5-10	5,4	28
4	Техническая подготовка (%)	24-26	25	130
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16-18	17	88
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	1,6	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2	10
8	Интегральная подготовка (%)	16-18	18,1	94
<b>Итого:</b>			100%	520

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом их возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей.

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

Так как многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, определяющих комплекс задач, решаемых на различных этапах спортивной подготовки, общая направленность многолетнего учебно-тренировочного процесса от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах учебно-тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным директором учреждения, расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией организации по представлению тренера с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом обучения их в общеобразовательных и других образовательных организациях.

Работа в спортивной школе ежегодно начинается с комплектования учебно-тренировочных групп в соответствии с государственным заданием учреждения. Формирование групп осуществляется с учетом гендерных и возрастных особенностей лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод на следующий этап производится по приказу директора учреждения, на основании решения приемной комиссии, принятого по итогам анализа протоколов тестирования (приема контрольно-переводных нормативов), и обуславливается уровнем общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики лица, проходящего спортивную подготовку.

На учебно-тренировочный этап с первого по пятый годы спортивной подготовки зачисляются лица:

- не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом по результатам медицинского осмотра, соответствующие, установленному в ФССП по виду спорта баскетбол, возрасту занимающихся зачисляемого этапа;
- успешно прошедшие контрольное тестирование на предыдущем этапе спортивной подготовки, выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации;
- имеющие полный пакет документов, необходимых для зачисления.

Спортивная деятельность на учебно-тренировочных занятиях, при проведении учебно-тренировочных сборов и участия в спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер-преподаватель каждой учебно-тренировочной группы формирует необходимые документы планирования объема тренировочной и соревновательной нагрузки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, имеющие разную направленность и продолжительность. Таблица 6 включает перечень учебно-тренировочных мероприятий, разрешенных для проведения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 6 – Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий (количество дней)		Оптимальное число участников мероприятия
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	Участники соревнований
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 3 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	В соответствии с правилами приема

Оптимальное число участников сбора не менее 60%-70% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку, в зависимости от статуса учебно-тренировочных мероприятий.

На основании годового плана спортивной подготовки, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

В таблицах 7-11 представлены примерные годовые учебные планы для групп учебно-тренировочного этапа подготовки.

Таблица 7 – Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа 1 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	74	14,3
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	7	7	7	8	8	7	7	88	17
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4			4	4	4	4				28	5,4
4	Техническая подготовка	10	10	10	12	12	10	10	10	10	12	12	12	130	25
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	7	8	8	7	7	7	7	8	8	8	88	17
6	Инструкторская и судейская практика			2	2		2	2						8	1,6
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль		2			2			2				4	10	2
8	Интегральная подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	94	18,1
<b>Итого:</b>		<b>41</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>520</b>	<b>100,4</b>						

Таблица 8 – Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного 2 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	15,4
2	Специальная физическая подготовка	10	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	110	17,7
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4		4	4	4	4		4		36	5,8
4	Техническая подготовка	13	12	12	12	12	13	12	13	12	13	13	13	150	24,1
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	9	8	8	8	8	8	9	9	8	9	101	16,2
6	Инструкторская и судейская практика		2	2	2	2		2						10	1,7
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4			2	2			4	2	2		4	20	3,3
8	Интегральная подготовка	8	9	9	8	9	9	9	7	9	8	8	8	101	16,2
<b>Итого:</b>		<b>55</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>624</b>	<b>100,4</b>

Таблица 9 – Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного 3 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	9	9	8	8	9	8	9	104	14,3
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	16,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4		4	4	4	4		4		36	5
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	16	14	14	14	16	16	14	14	174	24
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144	19,8
6	Инструкторская и судейская практика	2				4				4	2			12	1,7
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	4						6				4	18	2,5
8	Интегральная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	16,5
<b>Итого:</b>		<b>64</b>	<b>63</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>728</b>	<b>100,3</b>

Таблица 10 – Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного 4 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	8	8	9	9	9	8	8	8	8	100	12,1
2	Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	12	11	11	11	12	12	12	12	140	16,9
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	6	6	6	6	6	6	6		6		58	7
4	Техническая подготовка	14	16	14	16	14	16	16	14	14	16	16	16	182	21,9
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	16	14	14	14	16	14	14	14	16	16	16	16	180	21,7
6	Инструкторская и судейская практика			4			4	4	4					16	2
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	4	4		4	4						4		20	2,5
8	Интегральная подготовка	11	11	12	12	12	11	11	11	11	11	11	12	136	16,4
<b>Итого:</b>		<b>69</b>	<b>71</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>63</b>	<b>73</b>	<b>64</b>	<b>832</b>	<b>100,5</b>

Таблица 11 – Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного 5, 6 (при наличии) года подготовки, групп совершенствования спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего	%
1	Общая физическая подготовка	9	10	9	9	9	9	10	9	9	10	10	10	113	12,1
2	Специальная физическая подготовка	14	12	12	12	14	12	12	12	14	12	12	12	150	16,1
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	8	8	8	6		5		65	7
4	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192	20,6
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192	20,6
6	Инструкторская и судейская практика		4	4	4	4	4					4	4	28	3
7	Медицинские, медико-биологический, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6							6		4	6	6	28	3
8	Интегральная подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	18
<b>Итого:</b>		<b>81</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>72</b>	<b>83</b>	<b>78</b>	<b>936</b>	<b>100,4</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку. Решение воспитательных задач с игроками различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у лиц, проходящих спортивную подготовку, задачи постоянного совершенствования, и активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, как в загородных стационарных, так и летнем лагере, ежегодно организуемым на базе школы.

Воспитательные средства:

- личный пример;
- высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- система наставничества со стороны опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- демонстрация в социальных сетях игр, соревнований и других мероприятий, оформление стенда плакатами об успешном выступлении команд учреждений на соревнованиях и их обсуждение тренерами-преподавателями с обучающимися;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники.

В таблице 12 приведен примерный план воспитательной работы на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки.

Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у лиц, проходящих спортивную подготовку, должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Таблица 12 – Примерный Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			

1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> <li>- способствование получению спортсменами судейских разрядов</li> </ul>	В течение года
2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни и здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- проведение семейных эстафет;</li> <li>- проведение конкурсов и викторин</li> </ul>	В течение года
2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного</li> </ul>	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - проведение тематических лекций с родителями (законными представителями) лиц, проходящих спортивную подготовку; - заполнение дневника самонаблюдения в системе АИС «Мой спорт».	
3	Контроль физического состояния	1. Проведение тестирования по ОФП и СФП. 2. Текущее наблюдение. 3. УМО.	1. Сентябрь, декабрь, май. 2. Ежедневно. 3. 2 раза в год
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоритическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Проведение ежегодных соревнований по баскетболу ко Дню защитника Отечества. Тематический квест «Юные разведчики». Участие в Параде ко Дню Победы.	Февраль Май
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	

	способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
<b>Профилактические мероприятия с тренерами-преподавателями и родителями (законными представителями) обучающихся</b>			
1	Развитие чувства уверенности обучающегося в своих силах	Наглядный материал (памятки, брошюры, буклеты) с ссылками на достоверные источники информации и телефонами бесплатных психологических служб	Ноябрь
2	Повышение воспитательного потенциала	Родительские собрания, семинары с тренерами-преподавателями, просмотр фильмов, научных статей, способствующих повышению психологической грамотности	Не менее 2 раз в год
3	Информирование родителей об особенностях поведения подростков, получение общих рекомендаций	Тренинг	Ежегодно

## 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся занятия, на которых до лиц, проходящих спортивную подготовку, доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, осуществляется ознакомление под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

План антидопинговых мероприятий оставляется для каждого этапа спортивной подготовки (таблица 13).

Таблица 13 – План антидопинговых мероприятий для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап подготовки	№	Антидопинговое мероприятие	Тема	Ответственный	Сроки проведения
	1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>	Антидопинговый онлайн курс	Спортсмен, тренер-преподаватель	1 раз в год
Учебно-тренировочный этап	2	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	3	Семинар для спортсменов и тренеров	«Процедура допинг контроля», «Виды нарушений антидопинговых правил», Система «АДАМС», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	4	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры - преподаватели	1-2 раза в год
	5	Веселые старты (1, 2 год обучения)	«Честная игра»	Директор Инструктор-методист Тренеры - преподаватели	1 раз в год
	1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн курс»	Спортсмен, тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	2	Семинар для тренеров и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг - контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	3	Вебинар для спортсменов, включенных в пулы тестирования	Внесение информации в систему АДАМС	Спортсмен, включенный в пулы тестирования	1 раз в 2 года

<sup>2</sup> прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего процесса подготовки в рамках инструкторской практики тренеру-

преподавателю необходимо привлекать лиц, проходящих спортивную подготовку, к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у обучающихся умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по развитию физических качеств.

Судейская практика на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судьи-секретарей, в учении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также с третьего учебно-тренировочного года баскетболистов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи-секретариата. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях. На четвертом-пятом учебно-тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.

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

### *Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.*

Основным условием для достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, высоких спортивных результатов является хорошее физическое здоровье и способность выполнять большие объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, справляясь с неизбежными физическими усилиями и психическим напряжением. При организации учебно-тренировочного процесса необходим постоянный контакт тренера-преподавателя и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов.

Врач осуществляет контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, а также принимает участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед штатным врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование лиц, проходящих спортивную подготовку, и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;
- наблюдение и контроль за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и лицами, проходящими спортивную подготовку, санитарно-просветительной работы с

обучающимися, по возможности с родителями.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля.

Плановая диспансеризация проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»

Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у лица, проходящего спортивную подготовку, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

Одним из важных аспектов медицинских мероприятий является профилактика травматизма.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

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

Во избежание травм рекомендуется:

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

В группах учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства наряду с контролем состояния здоровья, уровня функциональной подготовленности спортсмена врачу необходимо вести санитарно-просветительскую работу.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, должен знать:

- принципы построения питания, его режим, нормы потребления продуктов, значение витаминов;
- заболевания, связанные с длительными и систематическими занятиями спортом, меры профилактики этих заболеваний;
- типовые травмы, причины их возникновения, профилактические меры, оказание первой помощи, особенности спортивного травматизма;
- симптомы утомления и переутомления, понимать и уметь применять методы самоконтроля за утомляемостью.

### ***Планы применения восстановительных средств.***

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

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

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-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, этап обучения, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности лица, проходящего спортивную подготовку.

#### *Педагогические средства восстановления:*

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-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 - требования к режиму дня, труда, учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания, обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю;
- 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.

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

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

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Контроль определяет эффективность учебно- тренировочной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, на всех этапах обучения. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса и уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого обучающегося.

Контроль работы на учебно-тренировочном этапе подготовки включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли лица, желающие пройти спортивную подготовку, а также текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Рассмотрение получаемых в процессе подготовки результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы для каждой конкретной группы обучающихся, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса. Анализ результатов контрольных нормативов в начале – в конце учебного года и динамика этих показателей позволяют судить об адаптации лиц, проходящих спортивную подготовку, к применяемым воздействиям и выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки адаптации лица, проходящего спортивную подготовку, к учебно-тренировочной работе;
- выполнения контрольных упражнений на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства по физической и технической подготовке.

*Текущий контроль* процесса тренировки и состояния лиц, проходящих спортивную подготовку, включает:

- учет и анализ проделанной работы по электронным журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости баскетболистом учебно-тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера-преподавателя, в том числе на основании субъективных ощущений самого обучающегося;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности лица, проходящего спортивную подготовку, по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского

обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Контроль состояния функциональной подготовленности с использованием медико-биологических методов как наиболее объективных, должен применяться для спортсменов всех возрастов. Использование их на различных этапах подготовки позволит объективно оценить функциональное состояние баскетболистов и на основе этих показателей вносить коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

#### *Медико-биологический контроль*

При любой форме физкультурно-оздоровительной работы очень важен систематический медицинский контроль. Ведь уровень здоровья и функционального состояния организма – важные условия определения адекватного двигательного режима для каждого обучающегося и оценки его эффективности.

#### *Цель медико-биологического контроля:*

- определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям определенных возрастных групп;

- сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

#### *Задачи медико-биологического контроля:*

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;

- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;

- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;

- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий баскетболистов;

- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;

- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;

- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

#### *Врачебно-педагогический контроль*

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой планов учебно-тренировочных занятий.

#### *Задачи:*

- изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и

физиологическим нормам;

- изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся;
- оценка общей и специальной тренированности;
- текущее и перспективное планирование учебно-тренировочных занятий;
- выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминация, сауна, массаж, рациональное питание).

*В педагогическом контроле применяются:*

Метод педагогического наблюдения используется в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за реакцией организма на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Оценка результатов прохождения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки

Основной задачей учебно-тренировочного этапа подготовки баскетболистов является выявление наиболее одаренных и способных к ведению соревновательной борьбы игроков. Важную роль для получения необходимых показателей состояния и подготовленности спортсменов выполняют различные тесты и нормативы, которые применяет тренер в течении всего учебно-тренировочного процесса и при переводе занимающихся на следующий этап подготовки. Этот подход позволяет постоянно получать данные о перспективности, прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне подготовленности игрока, но и о динамике, значимых и интересующих тренера, показателей.

Все, применяемые на учебно-тренировочном этапе виды тестирования не должны быть изнурительными, требующими от лиц, проходящих спортивную подготовку, огромного напряжения сил. При анализе результатов проводимых тестов не следует переоценивать их значение. Необходимо помнить, что это лишь один из многих инструментов познания возможностей игроков и, возможно, анализ эффективности выбора тренером средств и методов воздействия на различные стороны подготовки спортсменов.

Начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки появляется деление игроков по амплуа, до 13-14 лет это деление условно, но к 15 годам это разделение приобретает более четкое очертание, что, безусловно, должно отразиться и при проведении тестирования.

Помимо получения необходимой информации об игроках, по окончании каждого

учебно-тренировочного года, тренер-преподаватель проводит контрольно-переводные тесты, позволяющие зачислить занимающегося на следующий этап подготовки (при выполнении требований) или отчислить (при не выполнении нормативных требований).

В данном случае лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны пройти тестирование по физической подготовке (нормативы по ОФП и СФП), а также выполнить обязательную программу по технической подготовке. Требования к нормативам по ОФП и СФП установлены ФССП. Программу и нормативы по технической подготовке баскетболистов составляет спортивная школа самостоятельно с учетом особенностей спортсменов и организации и проведения учебно- тренировочного процесса.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровня подготовленности и готовности лица, проходящего спортивную подготовку, к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической подготовке занимающиеся на учебно- тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства сдают в конце каждого учебно-тренировочного года, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 14, таблице 15 соответственно.

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)

№	Упражнения	Ед. из.	Норматив										
			УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4		УТ-5		УТ-6
			юноши	девушки	юноши								
Нормативы общей физической подготовки													
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол -во раз	не менее		не менее								
			13	7	15	8	20	10	25	12	30	14	35
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более								
			9,2	9,4	8,7	9,0	8,4	8,8	8,0	8,6	7,8	8,4	7,7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее								
			150	135	165	145	185	155	200	165	210	175	193
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол -во раз	не менее		не менее								
			33	28	34	29	35	30	34	31	35	32	36

Нормативы специальной физической подготовки														
1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			4,8	5,0	4,8	5,0	4,8	5,0	4,8	5,0	4,8	5,0	4,6	
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			35	30	36	31	37	32	38	33	39	34	39	
3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			65	70	64	69	63	68	62	67	61	66	60	
4	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более		не более		не более		не более	
			3,0	3,4	2,9	3,3	2,8	3,2	2,7	3,1	2,6	3,0	2,6	
Уровень спортивной квалификации														
1	Требование к наличию спортивного разряда	Не установлены				«Третий юношеский спортивный разряд» «Второй юношеский спортивный разряд» «Первый юношеский спортивный разряд» «Третий спортивный разряд» «Второй спортивный разряд»								

Таблица 15 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№	Упражнения	Ед. из.	Норматив	
			ССМ-1	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			37	16
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	7,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	кол-во раз	не менее	
			50	44
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			4,6	4,8
2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
4	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9

Уровень спортивной квалификации		
1	Требование к наличию спортивного разряда	«Первый спортивный разряд»

### Техническая подготовка

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода спортивной подготовки в документы планирования тренера обязательно включена техническая подготовка. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется на тренировочном этапе посредством приема (примерных) контрольных упражнений, показанных на рисунках 1, 2, 3, 4, 5.

Результаты примерных контрольных нормативов, представлены в таблице 14.

Контрольные упражнения по технической подготовке разрабатываются спортивной организацией, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно с учетом этнографических, индивидуальных особенностей спортсменов, квалификации тренерских кадров и возможностей материально-технической базы.

#### 1. *Передвижение (рис.1)*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой согласно рисунка 5. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки

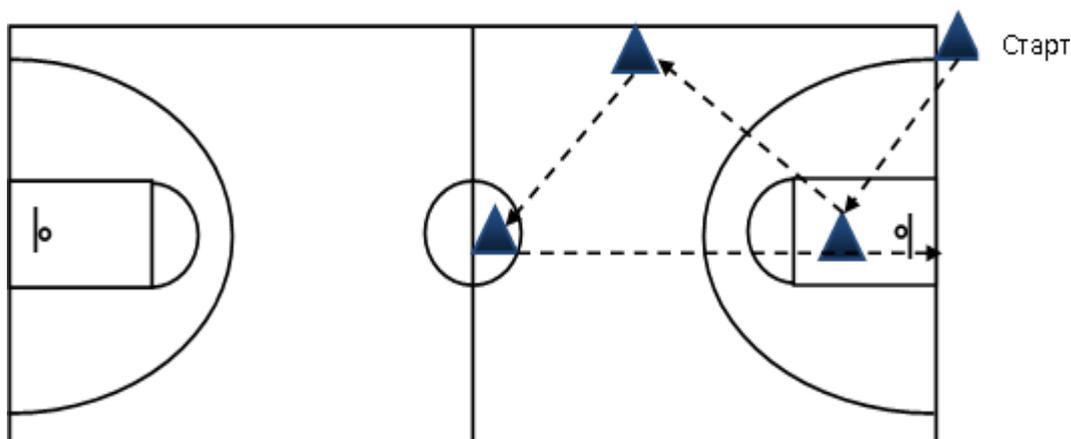


Рисунок 1 – «Передвижение»

#### 2. *Скоростное ведение (рис.2)*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногами, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка»

(разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

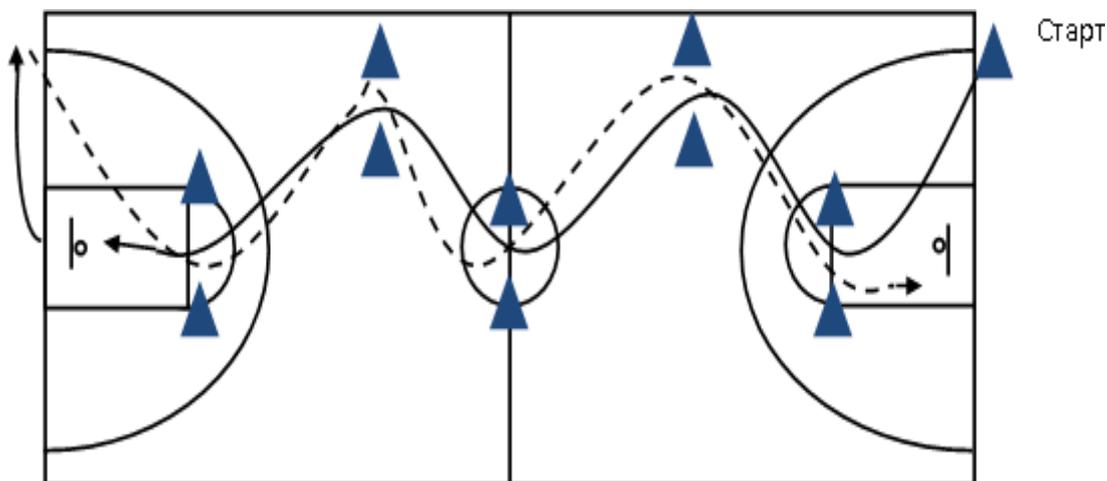


Рисунок 2 – «Скоростное ведение»

### 3. Передача мяча (рис.3)

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива (рисунок 3).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

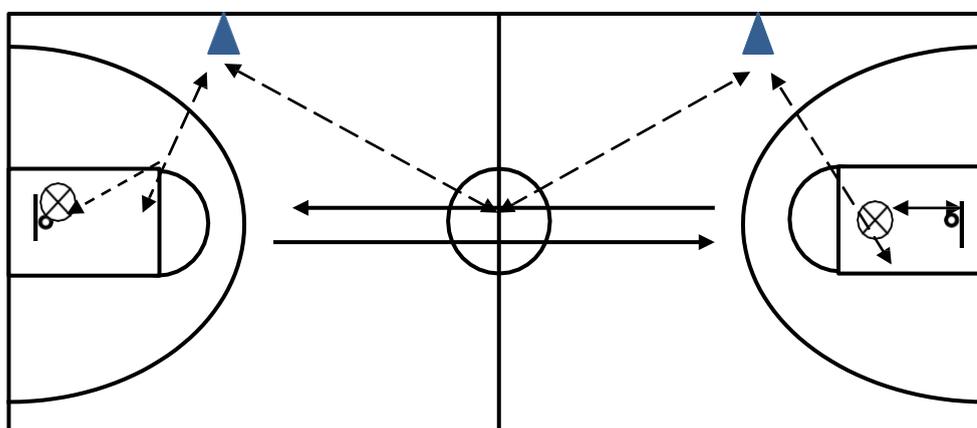


Рисунок 3 – «Передача мяча»

### 4. Броски с дистанции (рис.4)

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

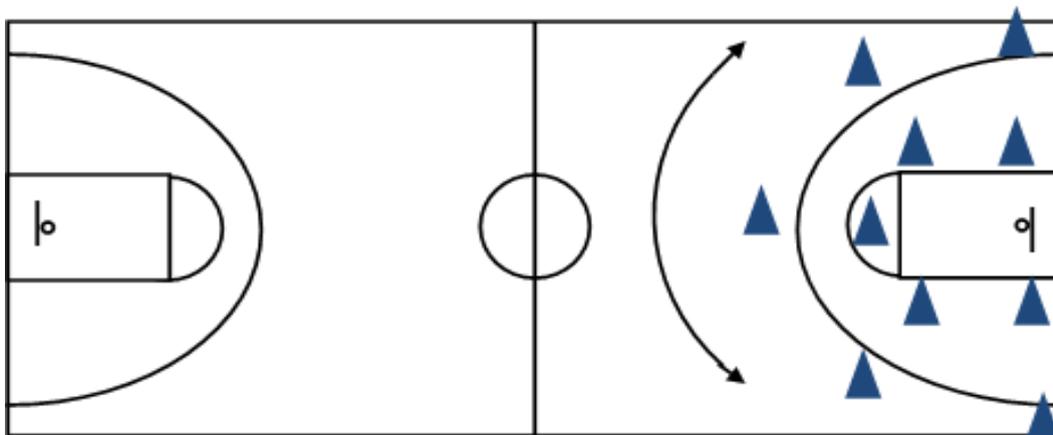


Рисунок 4 – Рекомендуемые точки для выполнения бросков с дистанции  
Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

5. «Восьмерка» (рис.5)

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальней от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течение 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

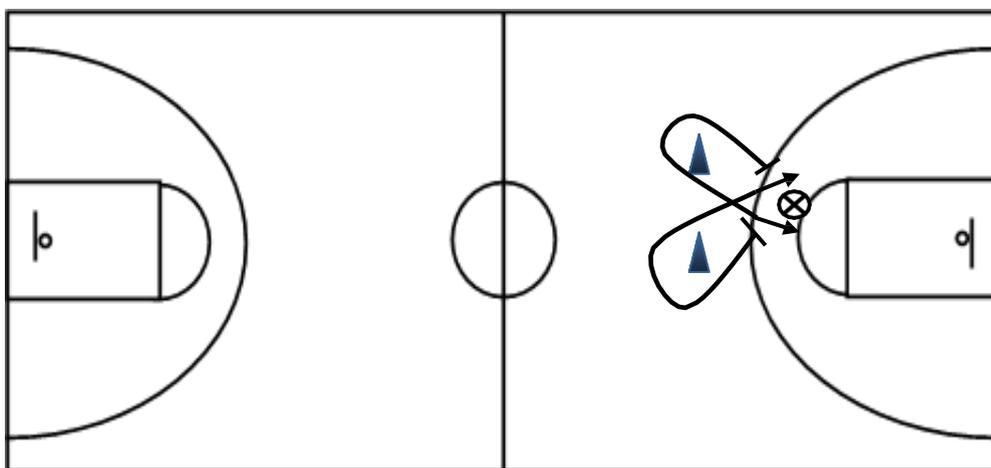


Рисунок 5 – «Восьмерка»

Целесообразность и эффективность деятельности тренера прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование спортивной подготовки. Например, годовой план подготовки корректируется столько раз в году, сколько имеется рабочих планов, так как анализ предыдущего рабочего плана дает возможность внести коррективы при составлении очередного.

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

*Критериями оценки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки являются:*

- состояние здоровья, уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по баскетболу;
- освоение теоретического раздела программы.

*Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:*

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно – технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских соревнованиях и Международных соревнованиях.
- число спортсменов, вошедших в сборные команды России.

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного итогового тестирования, а именно как: показанный результат; занятое место; выполненный разряд.

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»

##### 4.1. Программный материал по видам спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия на этапе спортивной специализации направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня их функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для ведения соревновательной борьбы и достижение максимально высоких спортивных результатов.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки занимающихся на учебно-тренировочном этапе становления спортсмена, этапе совершенствования спортивного мастерства.

##### 4.1.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основные идеи федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Пример составления тематического плана по теоретической подготовке представлен в таблице 16.

Таблица 16 – Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	Примерный объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных - силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Требования техники безопасности при занятиях. Травматизм в баскетболе	15/20	В течение года, не менее двух раз	Инструктажи в соответствии с приложением к Положению о ведении обязательной документации тренера-преподавателя по вопросам организации охраны труда и личной безопасности в работе с обучающимися .
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (с учетом возраста)	10/15	декабрь-январь	Ознакомление с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Требования техники безопасности при занятиях. Травматизм в баскетболе	15/20	В течение года, не менее двух раз	Инструктажи в соответствии с приложением к Положению о ведении обязательной документации тренера-преподавателя по вопросам организации охраны труда и личной безопасности в работе с обучающимися.
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов (с учетом возраста)	10/15	декабрь-январь	Ознакомление с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил.

#### 4.1.2. Физическая подготовка

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности игроков, тенденции развитию игры обусловили необходимость воспитания и постоянного поддержания на должном уровне комплекса физических качеств, влияющих на эффективность и результативность игры. Однако индивидуальные и возрастные особенности не всегда позволяют развивать эти качества до высокого уровня у каждого игрока, поэтому задача тренера сводится к максимально возможному развитию наиболее сильных физических качеств и доведению до оптимального уровня всех остальных физических качеств игрока. Важно, чтобы уровень развития физических качеств сочетался со всеми другими видами подготовки и обеспечивал эффективную игру спортсмена. Различают два взаимосвязанных вида физической подготовки: общую (ОФП) и специальную (СФП).

Задачи общей физической подготовки:

- воспитание основных физических качеств;
- повышение уровня общей работоспособности;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков.

Занятия по ОФП должны учитывать специфические требования баскетбола и органично сочетаться с техническими приемами владения мячом, силовыми и контактными элементами игровой деятельности, быть максимально приближенными к условиям реальной игры, для понимания важности и необходимости данной работы и ее влияния на успех спортсмена и команды в целом.

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических способностей и функциональных возможностей спортсмена, отвечающих специфике баскетбола.

Используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике.

От этапа к этапу возрастает доля СФП. На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства основной акцент направлен на совершенствование специальной физической подготовки.

*Физическое качество – быстрота*

Быстрота одно из ведущих физических качеств в баскетболе, так как баскетболисту необходимо обладать способностью выполнения двигательных действий с мячом и без мяча в максимально короткие отрезки времени. В баскетболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим. Игроки двигаются по площадке ритмично, варьируя свои движения в зависимости от игровой ситуации, находятся в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление или темп движения. Возрастной период занимающихся 12-14 лет является наиболее благоприятным для развития быстроты.

Развитию быстроты следует постоянно уделять внимание в учебно-тренировочном процессе. Быстроту развивают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. Следует в данном возрасте использовать повторный бег с максимальной скоростью, возможно с 13-14 летнего возраста использование легкого груза в беге с максимальной скоростью, много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект. Упражнения с акцентом на развитие максимальной скорости необходимо проводить часто, но в

относительно небольшом объеме. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, прекращают в тот момент, когда внешние признаки или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости передвижения.

#### *Примерные упражнения для развития быстроты у баскетболистов*

- Быстрые шаги без отягощения вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления – 1 мин (по 2-3 шага).

- Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой.

- Высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время – в парах, тройках игроков, подобранных по весу, росту, скорости. Выполняются лицом вперед, затем спиной вперед.

- Низкие старты на дистанцию 5-10 м. Выполняются так же, как в упр. 5, но с ведением мяча.

- Старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его вперед. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнение полезно для развития стартовой скорости.

- Старты из различных исходных положений: сидя лицом и спиной, лёжа на животе и на спине, в планке, в приседе и т.д. на дистанцию 5-10 метров. Можно выполнять в парах, тройках. Упражнения также полезно для развития стартовой скорости.

- Старты после преодоления сопротивления. Выполняется в парах, один из пары выполняет бег на месте, второй из пары удерживает его на месте при помощи рук или резиновой петли. По сигналу первый из пары делает ускорение на дистанцию 5-10 метров. На противоположной стороне площадки пары меняются местами.

- Старты после выполнения задания на частоту работы ног или работы на координационной лесенке. Спортсмен выполняет быстрые движения на месте ногами ("барабан"), либо быструю разножку, прыжки на двух или одной ноге, после чего выполняет ускорение на дистанцию 20- 30 метров. Также возможна работа на координационной лесенке, которая помимо скорости развивает координацию спортсмена.

- Бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

- Бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию.

- Беговые упражнения, такие как высокое поднимание бедра, захлест, буратино, подскоки, приставные шаги, многоскоки, скрестный шаг на дистанцию 10-15 метров, переходящие в ускорение на такую же дистанцию.

- Различные эстафеты с командным соревнованием.

#### *Физическое качество гибкость*

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой. Оно необходимо для полноценного освоения техники игровых приемов, а также помогает избежать травматизма. Важная особенность гибкости в том, что это качество с возрастом не развивается, а регрессирует. Связки становятся менее эластичными. Поэтому наибольший эффект развития этого качества наблюдается до 12-13 летнего возраста, далее систематическое поддержание достигнутых результатов. При развитии гибкости обязателен индивидуальный подход к каждому игроку. Например, игроку с ограниченной подвижностью в суставах, следует давать больше (и по объему и по числу повторений) упражнений на растягивание.

### *Примерные упражнения для развития гибкости в баскетболе*

- развитие гибкости суставов, позвоночника;
- круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом;
- махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой

ногами...

- максимальный наклон туловища вдоль ног;
- скручивания туловища в лево, в право;
- мостик...
- упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренном суставах;
- на полу-шпагат;
- наклоны вперед, назад, влево, вправо
- те же упражнения, выполняются с мячом.
- те же упражнения, выполняются с мячом
- те же упражнения, выполняются с мячом, с партнером...

### *Физическое качество – ловкость*

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями и координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией.

Три проявления ловкости: 1 – пространственная точность движений, 2 – точность движений, осуществляемых в сжатые сроки, 3 – движения, выполняемые не только быстро, но и в изменяющихся условиях или помехах движению.

В баскетболе ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирая упражнения, которые одновременно воздействуют на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы. Обязательное требование к упражнению – наличие элемента новизны. Планировать эти упражнения целесообразно в подготовительной или начале основной части занятия (нет явного утомления игроков) обязательно предусматривая паузы для отдыха и восстановления организма.

Примерные общие упражнения для развития ловкости:

1) Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

2) Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.

3) Падение назад и быстрое вставание.

4) Падение вперед и быстрое вставание.

5) Гимнастическое (колесо) влево и вправо.

6) Стойка на голове, вначале с опорой у стены.

7) Стойка на руках.

8) Ходьба на руках.

9) Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мяч и отдает пас.

10) На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

11) Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

12) Бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.

Отлично помогает для развития координации, а, следовательно, и ловкости, ходьба по гимнастическому бревну, скамейке с вращением мяча вокруг корпуса, с финтами в сторону, вперед.

*Примерные специальные упражнения для развития ловкости*

- 1) Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- 2) Рывок с ведением одного или двух мячей на 5-6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- 3) Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- 4) Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа – до 30м.
- 5) Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- 6) Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- 7) Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- 8) Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- 9) Игра в (чехарду) с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- 10) Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

*Развитие прыгучести у баскетболистов*

Игрок, умеющий своевременно и быстро выпрыгивать, имеет больше шансов выиграть борьбу «на втором этаже». Известно, что сила и высота прыжка во многом зависят от силы и мощности икроножной и камбаловидной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. С этой целью нужно ежедневно утром уделять не менее пяти минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.

Примерные упражнения для укрепления ахиллова сухожилия и голеностопного сустава:

- с помощью резиновой петли подтягивание носка на себя и от себя;
- вращение суставом в резиновой петле;
- с помощью балансировочной подушки или платформы качание вперед-назад, влево-вправо;
- вращение на подушке по часовой стрелке и против часовой стрелки.

*Примерные упражнения для тренировки прыжка*

- 1) на тренировках после бега, гимнастики игроки прыгают на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3-4 раза по 1 мин (интервал 2-3 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств – быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствования техники игры;
- 2) прыжки выполняются толчками двух ног, приземление на "заряженную" стопу. Затрата времени на отталкивание от пола (грунта) – минимальная;
- 3) то же, что и упр. 1, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на

правую, и наоборот, – поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед-назад на расстояние нормального шага – "маятник";

4) то же, что и упр. 1-2, выполняется в парах: игроки в прыжке отталкиваются друг от друга вытянутыми руками;

5) прыжки с поворотом на 180, 360 с поднятыми вверх руками;

6) то же, что и в упр. 3, но с ведением мяча левой, правой рукой;

7) прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Продвижение в стороны, вперед-назад;

8) толчки боком, спиной, грудью, выполняемые двумя игроками примерно одного роста и веса;

9) прыжки с дриблингом на щите левой и правой рукой попеременно или двумя руками одновременно. Упражнение выполняется на время – до 1,5 мин;

10) прыжки через барьер на одной или двух ногах с одновременным ведением мяча или передачей в высшей точке прыжка. Используется 10-12 барьеров высотой 10-12 см., находящихся на расстоянии от 1 до 1,5 м друг от друга;

11) прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игроков;

12) запрыгивание на тумбу и сшагивание на пол;

13) прыжки через обычную скакалку на одной и двух ногах – до 5 мин. Через скакалку весом от 3 до 7 кг – от 30 с до 1,5-3 мин;

14) запрыгивание (затем сшагивание) на препятствие высотой до 23- 30 см толчком голеностопов, т.е. не сгибая ног в коленях. Сериями по 15- 20 прыжков подряд;

15) серийные прыжки – «ножницы» с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами – вперед и назад;

16) серийные прыжки – "разножка" с ведением одного или двух мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны;

17) многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Задача – делать как можно более дальние прыжки, упражнение проходит в виде соревнования: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки;

18) прыжки через длинную скакалку с дриблингом. Мяч ведет не только игрок, выполняющий упражнение, но и игроки, крутящие скакалку;

19) серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30-35 с;

20) серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметки на щите. Сериями по 20-25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока;

21) добивание мяча у щита. Игроки в парах становятся у щита по разные стороны кольца и по сигналу тренера начинают прыжки с передачами мяча от щита. Упражнение выполняется на время 30-40 с;

22) ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или два мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.

Любое прыжковое упражнение, выполняемое баскетболистами, должно осуществляться с использованием стойки баскетболиста и стойки «тройной угрозы».

При приземлении игрока тренеру необходимо особое внимание уделять положению корпуса, ног, стоп.

#### *Силовая подготовка баскетболиста*

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, быстрые движения). Около 70 процентов всех двигательных действий в баскетболе носит скоростно-силовой характер. В баскетболе это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, борьба за мяч, дальние броски.

Упражнения должны быть в основном динамического характера и по структуре сходны с движениями баскетболистов, применяемых в игре. Широко используются упражнения, направленные на развитие мышечных групп всего двигательного аппарата и упражнения избирательного характера на отдельные группы мышц. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

В качестве средств развития силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела. Первая группа: упражнения с предметами (гантели, набивные мячи, скамейки гимнастические, эспандеры, резинки и т.д), вторая – упражнения в отжиманиях и приседаниях. Выбор величины сопротивления и темп выполнения упражнений для развития силовых способностей должен быть индивидуализированным и определяться возрастными и морфологическими особенностями каждого спортсмена.

Важно: Тренеру необходимо помнить о том, что в этом возрасте все силовые упражнения с отягощениями выполняются в статическом напряжении, без линейного перемещения в пространстве.

#### *Примерные общеразвивающие упражнения для развития силы в баскетболе*

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания, передвижения в полуприседе;
- удержание «планки»;
- «падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки;
- подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях;
- сдвинуть с места партнера в стойке, перетягивание партнера через линию;
- передвижение на руках в упоре с поддержкой ног партнером;
- одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами;
- вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.

#### *Примерные специальные упражнения для развития силы в баскетболе*

- из положения сидя поднимание набивного мяча ногами;
- толкание набивного мяча (не более 1 кг) левой и правой руками.
- круговая силовая тренировка, 4-5 станций, набивные мячи, отжимания в упоре, «планка», нагрузка работы на станциях 3 мин, интервал отдыха 90 сек;
- толкание набивного мяча, отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания;
- выталкивание партнера из круга без помощи рук;
- вырывание мяча у партнера по команде тренера;

- передвижения в баскетбольной стойке по квадрату, то есть вперед, в сторону, назад и снова в сторону;
- передачи набивного мяча в парах или тройках, спортсмены располагаются на расстоянии 3-4 м друг от друга и передают мяч с фазой полета.

В баскетболе очень важное значение имеет способность занимающегося выполнять различные движения руками, как с мячом, так и без мяча. Развитию скорости движения рук в баскетболе уделяется очень мало внимания, хотя от правильной, быстрой работы рук в игре зависит очень многое. Сильные, цепкие руки часто помогают выигрывать борьбу за отскок мяча от щита, борьбу на полу. Тренировать силу и цепкость кистей, пальцев рук необходимо постоянно.

Для этой цели лучше всего подходят упражнения с теннисными мячами, эспандером, отжимания от пола на пальцах, висы и подтягивания на канате.

*Примерные упражнения для развития быстроты движения рук*

- ведение одного-двух мячей;
  - передачи двух-трех мячей у стены на время – 30-40 с.;
  - отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3 м.;
  - передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой;
  - жонглирование двумя-тремя теннисными мячами одной и двумя руками;
  - два игрока, лежа на животе на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два-три мяча на время – 30-40 с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;
  - то же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя;
  - ведение трех мячей на время - 30 с.;
  - дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами на время –30-40 с.
- Проводится как соревнование на количество ударов мяча;
- отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе на время – до 30 с.

#### 4.1.3. Техническая подготовка

Переходя на учебно-тренировочный этап, спортсмены уже владеют техникой основных базовых приемов передвижения: бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты, перемещения в защитной стойке и технических приемов нападения: спортсмены умеет ловить и передавать мяч, вести мяч на месте и в движении с разной высотой отскока, бросать в кольцо с места, после автопаса, после дриблинга, после получения мяча, в проходе, а также получили умения правильно перемещаться в защитной стойке, оказывая самые элементарные сопротивления противнику с мячом и без него. Игроки также освоили базовые элементы тактики, а именно: принцип нападения "пас-вход", правильное расположение игрока нападения и защиты относительно мяча, колец (своего и противника), партнеров для применения освоенных приемов техники нападения и защиты в различных игровых ситуациях. Соревновательная деятельность спортсменов начального этапа подготовки была ограничена играми 1x1, 2x2, 3x3, 4x4.

Главное отличие учебно-тренировочного этапа от этапа начальной подготовки заключается в том, что у спортсменов начинается основное многоэтапное официальное соревнование – Первенство России, которое и определяет основные задачи и требования к подготовке игроков на этом этапе. Вся учебно-тренировочная деятельность направлена на формирование знаний и навыков у баскетболистов в умении применять

и использовать нужные технические элементы и их сочетания в постоянно изменяющихся игровых ситуациях. Поэтому на учебно-тренировочном этапе подготовки баскетболиста тренеру будет необходимо увеличить арсенал владения техническими элементами за счет расширения способов и разновидностей технических приемов, а также усложнения условий их выполнения.

Именно на учебно-тренировочном этапе происходит постепенный переход от детского – Мини-баскетбола, к взрослому – классическому баскетболу. Именно этот фактор определил периоды учебно-тренировочного этапа – до двух лет (период Мини-баскетбола) и свыше двух лет (начало и дальнейшее становление классического баскетбола).

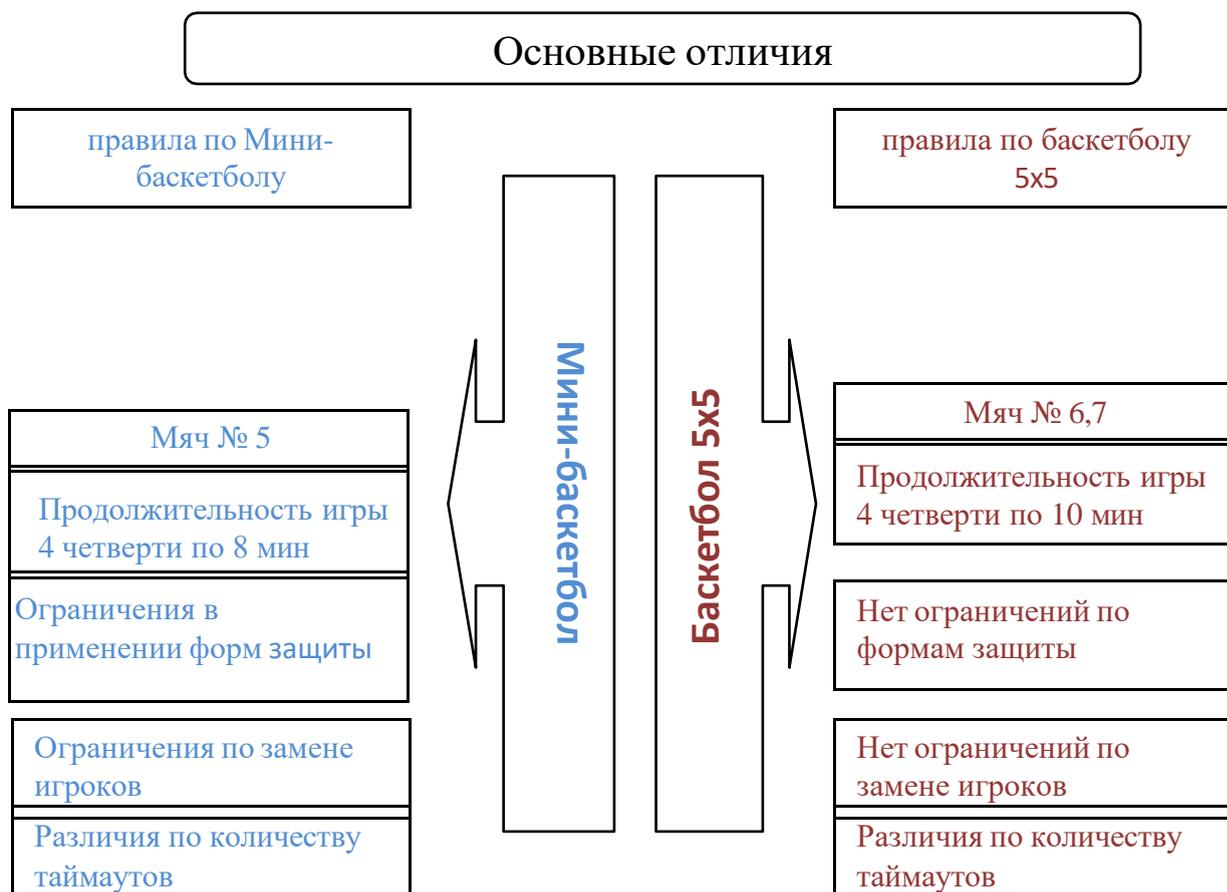


Рисунок 6 - Основные отличия Мини-баскетбола и баскетбола 5x5

Связано это с тем, что баскетбол контактная, со сложной техникой и тактикой игра, проходящая на высоких скоростях и в мгновенно меняющихся игровых условиях, которые требуют от игроков высоких кондиций в уровне подготовленности. Чтобы избежать раннего травматизма растущего организма, добиться качества овладения и усвоения сложных технических элементов и тактических приемов и их применения в игре, а также позволить с удовольствием и легкостью соревноваться юным игрокам, повысив, тем самым, их интерес к игре баскетбол были упрощены правила и условия проведения соревнований по баскетболу с детьми до 13-летнего возраста. На рисунке 6 представлены основные отличия Мини-баскетбола от классического баскетбола 5x5.

Рассмотрим ограничения в правилах игры в баскетбол в соответствии с каждым

тренировочным этапом.

Учебно-тренировочный этап первого года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 14 лет)

Девушки:

- мяч размера 5
- игра продолжается 4 четверти по 8 минут, три четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 4 минуты
- любая форма зонной защиты запрещена

Юноши:

- мяч размера 5
- игра продолжается 4 четверти по 8 минут, три четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 4 минуты
- любая форма зонной защиты запрещена

Учебно-тренировочный этап второго года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 15 лет)

Девушки:

- мяч размера 5
- игра продолжается 4 четверти по 8 минут, три четверти команды играют "пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 4 минуты
- любая форма зонной защиты запрещена

Юноши:

- мяч размера 5
- игра продолжается 4 четверти по 8 минут, три четверти команды играют "пятёрками игроков», продолжительность овертайма - 4 минуты
- любая форма зонной защиты запрещена

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 16 лет)

Девушки:

- мяч размера 5
- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, две четверти команды играют «пятёрками игроков", продолжительность овертайма - 5 минут
- любая форма зонной защиты запрещена

Юноши:

- мяч размера 6
- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, две четверти команды играют «пятёрками игроков», продолжительность овертайма - 5 минут
- любая форма зонной защиты запрещена

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 17 лет)

Девушки:

- мяч размера 6
- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, команды играют в любых составах, продолжительность овертайма - 5 минут
- любая форма зонной защиты разрешена

Юноши:

- мяч размера 7

- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, команды играют в любых составах, продолжительность овертайма - 5 минут
- любая форма зонной защиты разрешена

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения (Первенство России среди команд девушек и юношей до 18 лет)

Девушки:

- мяч размера 6
- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, команды играют в любых составах, продолжительность овертайма - 5 минут
- любая форма зонной защиты разрешена

Юноши:

- мяч размера 7
- игра продолжается 4 четверти по 10 минут, команды играют в любых составах, продолжительность овертайма - 5 минут
- разрешена любая форма зонной защиты.

Таким образом, отчетливо видно, что на первом и втором годах обучения правила игры не меняются. С третьего года обучения у юношей меняется размер игрового мяча, меняются правила замены игроков пятерками, с четвертого года меняется размер игрового мяча, как у юношей, так и у девушек, снимаются ограничения по замене игроков пятерками, разрешается зонная защита, поэтому с третьего года необходимо начинать подготовку к изучению данного вида командной защиты.

Основной задачей учебно-тренировочного этапа подготовки спортсменов является подготовка к успешному выступлению на официальных соревнованиях, поэтому в таблице 17 для примера указаны сроки проведения официальных соревнований в сезоне 2022/2023

Таблица 17 - Сроки проведения официальных соревнований на учебно-тренировочном этапе

(на примере сезона 2022/23)

	Региональные соревнования	Межрегиональные соревнования	Полуфинальный этап 1 раунд	Полуфинальный этап 2, 3 раунд	Финальный этап
1 год учебно-тренировочного этапа (11-12 лет)					
девочки	весь год	-	-	-	-
мальчики	весь год	08-14.11.2022	14-21.01.2023	01-06.03.2023 06-11.04.2023	19-28.05.2023
2 год учебно-тренировочного этапа (12-13 лет)					
девочки	весь год	03-07.10.2022	11-16.12.2022	-	-
мальчики	весь год	17-23.10.2022	01-08.12.2022	28.02-02.03.2023	-
3 год учебно-тренировочного этапа (13-14 лет)					
девушки	весь год	02-0+.11.2022	11-18.01.2023	-	03-12.03.2023
юноши	весь год	01-06.11.2022	7-24.12.2022	-	-
4 год учебно-тренировочного этапа (14-15 лет)					
девушки	весь год	28.10-04.11.2022	16-21.12.2022	-	03-12.03.2023

юноши	весь год	14-21.11.2022	25.01-01.02.2023	10-15.02.2023	19-25.04.2023
5 год учебно-тренировочного этапа (15-16 лет)					
девушки	весь год	-	16-21.12.2022	-	03-12.03.2023
юноши	весь год	17-24.10.2022	15-20.12.2022	10-15.02.2023	19-25.04.2023

Таким образом, подготовка спортсменов к очередному этапу официальных соревнований будет осуществляться недельными микроциклами, основной задачей которых является выведение спортсменов на пик формы. В летний период спортсмены сборных команд проходят функциональную подготовку в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря, так как в связи с плотным графиком официальных соревнований заниматься этим видом подготовки в разгар сезона не предоставляется возможным. Остальные обучающиеся групп занимаются в режиме самоподготовки с дистанционным контролем со стороны тренера-преподавателя в соответствии с планом тренировок.

Для того чтобы определить цели и задачи каждого микроцикла, необходимо составить календарный план-график подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Ниже представлены примерные годовые планы-графики, составленные исходя из календаря официальных соревнований. Календарный план-график для групп тренировочного этапа спортивной подготовки составляется на основе календаря соревнований субъектов РФ отдельно для групп мальчиков (юношей) и девочек (девушек). В таблицах 18-22 представлены примерные план-графики для групп девочек тренировочного этапа 1-5 годов подготовки.

Таблица 18 Примерный календарный план-график для групп девочек первого года учебно-тренировочного этапа

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Учебно-тренировочные занятия
	2	06-12	Учебно-тренировочные занятия
	3	13-19	Учебно-тренировочные занятия
	4	20-26	Учебно-тренировочные занятия
	5	27.09-03.10	Контрольные игры
X	6	04-10	Учебно-тренировочные занятия
	7	11-17	Учебно-тренировочные занятия
	8	18-24	Учебно-тренировочные занятия
	9	25-31	Контрольные игры
XI	10	01-07	Межрегиональный турнир
	11	08-14	Учебно-тренировочные занятия
	12	15-21	Учебно-тренировочные занятия
	13	22-28	Учебно-тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Контрольные игры
	15	06-12	Учебно-тренировочные занятия
	16	13-19	Учебно-тренировочные занятия
	17	20-26	Контрольные игры

	18	27.12-02.01	Межрегиональный турнир
I	19	03-09	Учебно-тренировочные занятия
	20	10-16	Учебно-тренировочные занятия
	21	17-23	Учебно-тренировочные занятия
	22	24-30	Контрольные игры
II	23	31.01-06.02	Учебно-тренировочные занятия
	24	07-13	Учебно-тренировочные занятия
	25	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	26	21-27	Учебно-тренировочные занятия
III	27	28.02-06.03	Контрольные игры
	28	07-13	Межрегиональный турнир
	29	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	30	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Учебно-тренировочные занятия
IV	32	05-11	Контрольные игры
	33	12-18	Учебно-тренировочные занятия
	34	19-25	Учебно-тренировочные занятия
	35	26.04-02.05	Учебно-тренировочные занятия
V	36	03-09	Контрольные игры
	37	10-16	Учебно-тренировочные занятия
	38	17-23	Учебно-тренировочные занятия
	39	24-30	Учебно-тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	43	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Учебно-тренировочные занятия
VII	45	05-11	Учебно-тренировочные занятия
	46	12-18	Учебно-тренировочные занятия
	47	19-25	Учебно-тренировочные занятия
	48	26.07-01.08	Учебно-тренировочные сборы
VIII	49	02-08	Учебно-тренировочные сборы
	50	09-15	Учебно-тренировочные занятия
	51	16-22	Учебно-тренировочные сборы
	52	23-29	Учебно-тренировочные

Таблица 19 - Примерный календарный план-график для групп девочек второго года учебно-тренировочного этапа

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Учебно-тренировочные занятия
	2	06-12	Учебно-тренировочные занятия
	3	13-19	Контрольные занятия
	4	20-26	Соревнования

	5	27.09-03.10	Соревнования
X	6	04-10	Учебно-тренировочные занятия
	7	11-17	Учебно-тренировочные занятия
	8	18-24	Учебно-тренировочные занятия
	9	25-31	Контрольные занятия
XI	10	01-07	Соревнования
	11	08-14	Соревнования
	12	15-21	Учебно-тренировочные занятия
	13	22-28	Учебно-тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Учебно-тренировочные занятия
	15	06-12	Учебно-тренировочные сборы
	16	13-19	Учебно-тренировочные занятия
	17	20-26	Учебно-тренировочные занятия
	18	27.12-02.01	Контрольные занятия
I	19	03-09	Соревнования
	20	10-16	Соревнования
	21	17-23	Учебно-тренировочные занятия
	22	24-30	Учебно-тренировочные занятия
II	23	31.01-06.02	Учебно-тренировочные занятия
	24	07-13	Учебно-тренировочные сборы
	25	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	26	21-27	Учебно-тренировочные занятия
III	27	28.02-06.03	Контрольные занятия
	28	07-13	Соревнования
	29	14-20	Соревнования
	30	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Учебно-тренировочные занятия
IV	32	05-11	Учебно-тренировочные занятия
	33	12-18	Учебно-тренировочные сборы
	34	19-25	Учебно-тренировочные занятия
	35	26.04-02.05	Учебно-тренировочные занятия
V	36	03-09	Контрольные занятия
	37	10-16	Соревнования
	38	17-23	Соревнования
	39	24-30	Учебно-тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	43	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Учебно-тренировочные занятия
VII	45	05-11	Учебно-тренировочные занятия
	46	12-18	Учебно-тренировочные занятия
	47	19-25	Учебно-тренировочные занятия

	48	26.07-01.08	Учебно-тренировочные сборы
VIII	49	02-08	Учебно-тренировочные сборы
	50	09-15	Учебно-тренировочные занятия
	51	16-22	Учебно-тренировочные сборы
	52	23-29	Тренировочные сборы

Таблица 20 - Примерный календарный план-график для групп девочек третьего года учебно-тренировочного этапа

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Учебно-тренировочные занятия
	2	06-12	Контрольные занятия
	3	13-19	Соревнования
	4	20-26	Соревнования
	5	27.09-03.10	Учебно-тренировочные занятия
X	6	04-10	Учебно-тренировочные занятия
	7	11-17	Контрольные занятия
	8	18-24	Соревнования
	9	25-31	Соревнования
XI	10	01-07	Учебно-тренировочные занятия
	11	08-14	Учебно-тренировочные занятия
	12	15-21	Учебно-тренировочные занятия
	13	22-28	Учебно-тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Учебно-тренировочные занятия
	15	06-12	Контрольные занятия
	16	13-19	Соревнования
	17	20-26	Соревнования
	18	27.12-02.01	Учебно-тренировочные занятия
I	19	03-09	Учебно-тренировочные сборы
	20	10-16	Учебно-тренировочные занятия
	21	17-23	Учебно-тренировочные занятия
	22	24-30	Учебно-тренировочные занятия
II	23	31.01-06.02	Учебно-тренировочные занятия
	24	07-13	Учебно-тренировочные занятия
	25	14-20	Контрольные занятия
	26	21-27	Соревнования
III	27	28.02-06.03	Соревнования
	28	07-13	Учебно-тренировочные занятия
	29	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	30	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Учебно-тренировочные сборы
IV	32	05-11	Учебно-тренировочные занятия
	33	12-18	Учебно-тренировочные занятия

	34	19-25	Контрольные занятия
	35	26.04-02.05	Соревнования
	36	03-09	Соревнования
V	37	10-16	Учебно-тренировочные занятия
	38	17-23	Учебно-тренировочные занятия
	39	24-30	Учебно-тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	43	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Учебно-тренировочные занятия
VII	45	05-11	Учебно-тренировочные занятия
	46	12-18	Учебно-тренировочные сборы
	47	19-25	Учебно-тренировочные сборы
	48	26.07-01.08	Учебно-тренировочные занятия
VIII	49	02-08	Учебно-тренировочные сборы
	50	09-15	Учебно-тренировочные занятия
	51	16-22	Учебно-тренировочные занятия
	52	23-29	Контрольные занятия

Таблица 22 - Примерный календарный план-график для групп девушек четвертого года учебно-тренировочного этапа

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Соревнования
	2	06-12	Соревнования
	3	13-19	Учебно-тренировочные занятия
	4	20-26	Учебно-тренировочные занятия
	5	27.09-03.10	Контрольные занятия
X	6	04-10	Соревнования
	7	11-17	Соревнования
	8	18-24	Учебно-тренировочные занятия
	9	25-31	Учебно-тренировочные занятия
XI	10	01-07	Учебно-тренировочные занятия
	11	08-14	Учебно-тренировочные занятия
	12	15-21	Учебно-тренировочные занятия
	13	22-28	Контрольные занятия
XII	14	29.11-05.12	Соревнования
	15	06-12	Соревнования
	16	13-19	Учебно-тренировочные занятия
	17	20-26	Учебно-тренировочные занятия
	18	27.12-02.01	Учебно-тренировочные занятия
	19	03-09	Тренировочные сборы

I	20	10-16	Учебно-тренировочные занятия
	21	17-23	Учебно-тренировочные занятия
	22	24-30	Учебно-тренировочные занятия
II	23	31.01-06.02	Контрольные занятия
	24	07-13	Соревнования
	25	14-20	Соревнования
	26	21-27	Учебно-тренировочные занятия
III	27	28.02-06.03	Учебно-тренировочные занятия
	28	07-13	Учебно-тренировочные занятия
	29	14-20	Учебно-тренировочные сборы
	30	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	31	28.03-04.04	Учебно-тренировочные занятия
IV	32	05-11	Контрольные занятия
	33	12-18	Соревнования
	34	19-25	Соревнования
	35	26.04-02.05	Учебно-тренировочные занятия
V	36	03-09	Учебно-тренировочные занятия
	37	10-16	Учебно-тренировочные занятия
	38	17-23	Учебно-тренировочные занятия
	39	24-30	Учебно-тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	43	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Учебно-тренировочные занятия
VII	45	05-11	Учебно-тренировочные занятия
	46	12-18	Учебно-тренировочные сборы
	47	19-25	Учебно-тренировочные с сборы
	48	26.07-01.08	Учебно-тренировочные занятия
VIII	49	02-08	Учебно-тренировочные сборы
	50	09-15	Учебно-тренировочные сборы
	51	16-22	Учебно-тренировочные занятия
	52	23-29	Учебно-тренировочные занятия

Таблица 22 - Примерный календарный план-график для групп девочек пятого года учебно-тренировочного этапа

Месяц	Неделя	Дата	Форма организации занятий
IX	1	30.08-05.09	Контрольные занятия
	2	06-12	Соревнования
	3	13-19	Соревнования
	4	20-26	Учебно-тренировочные занятия
	5	27.09-03.10	Учебно-тренировочные занятия

X	6	04-10	Учебно-тренировочные занятия
	7	11-17	Учебно-тренировочные занятия
	8	18-24	Учебно-тренировочные занятия
	9	25-31	Учебно-тренировочные занятия
XI	10	01-07	Учебно-тренировочные занятия
	11	08-14	Учебно-тренировочные занятия
	12	15-21	Учебно-тренировочные занятия
	13	22-28	Учебно-тренировочные занятия
XII	14	29.11-05.12	Учебно-тренировочные занятия
	15	06-12	Учебно-тренировочные занятия
	16	13-19	Учебно-тренировочные занятия
	17	20-26	Учебно-тренировочные сборы
	18	27.12-02.01	Учебно-тренировочные занятия
I	19	03-09	Учебно-тренировочные занятия
	20	10-16	Контрольные занятия
	21	17-23	Соревнования
	22	24-30	Соревнования
II	23	31.01-06.02	Учебно-тренировочные занятия
	24	07-13	Учебно-тренировочные занятия
	25	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	26	21-27	Учебно-тренировочные сборы
III	27	28.02-06.03	Учебно-тренировочные занятия
	28	07-13	Учебно-тренировочные занятия
	29	14-20	Контрольные занятия
	30	21-27	Соревнования
	31	28.03-04.04	Соревнования
IV	32	05-11	Учебно-тренировочные занятия
	33	12-18	Учебно-тренировочные занятия
	34	19-25	Учебно-тренировочные занятия
	35	26.04-02.05	Учебно-тренировочные занятия
V	36	03-09	Учебно-тренировочные занятия
	37	10-16	Учебно-тренировочные занятия
	38	17-23	Учебно-тренировочные занятия
	39	24-30	Учебно-тренировочные занятия
VI	40	31.05-06.06	Восстановительные мероприятия
	41	07-13	Восстановительные мероприятия
	42	14-20	Учебно-тренировочные занятия
	43	21-27	Учебно-тренировочные занятия
	44	28.06-04.07	Учебно-тренировочные занятия
VII	45	05-11	Учебно-тренировочные занятия
	46	12-18	Учебно-тренировочные занятия
	47	19-25	Учебно-тренировочные занятия
	48	26.07-01.08	Учебно-тренировочные сборы

VIII	49	02-08	Учебно-тренировочные сборы
	50	09-15	Учебно-тренировочные занятия
	51	16-22	Учебно-тренировочные сборы
	52	23-29	Учебно-тренировочные сборы

Таким образом, подготовка к определенному этапу может включать в себя от четырех до восьми микроциклов. В предсоревновательный период необходимо планировать контрольные занятия, которые направлены на закрепление пройденного материала в игровых условиях. Если до следующего этапа соревнований остаётся больше четырёх недель, имеет смысл запланировать 7-9-дневные учебно-тренировочные сборы, направленные на углублённую подготовку к этапу. Также в календарном плане-графике необходимо учесть восстановительные мероприятия, которые начинаются после завершения официальных соревнований. После восстановления начинается подготовка к новому сезону. На летнюю подготовку приходится два учебно-тренировочных сбора по 14 дней и/или самоподготовка по предварительно составленному тренером-преподавателем планом.

Так как учебно-тренировочный этап первого года подготовки начинается 1 сентября, когда подготовка к сезону была уже проведена согласно программе подготовки на предыдущем этапе, нужно учесть, что основным отличием физической подготовки на учебно-тренировочном этапе от подготовки на начальном этапе является включение специальных плиометрических упражнений в программу подготовки. Начиная с третьего года тренировочного этапа, силовая подготовка спортсменов включает работу с отягощениями. До этого времени в основу силовой подготовки спортсменов была положена только работа с собственным весом, так как еще не закончен процесс окостенения спортсменов. Основным направлением интегральной подготовки спортсменов на тренировочном этапе является применение полученных навыков в игре 5 на 5.

Что касается технико-тактической подготовки можно выделить следующие блоки на учебно-тренировочных этапах до двух лет:

- дриблинг с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
  - завершение атак различными способами;
  - работа ног, остановки при получении мяча и после дриблинга;
  - различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
  - ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации;
- открывание для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе;
- защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение.

Если рассматривать учебно-тренировочные этапы свыше двух лет обучения, наши спортсмены должны обладать следующими навыками технической и тактической подготовки:

- дриблинга с сопротивлением и без, на месте и в движении;
- обыгрыша 1 на 1 из различных позиций, в том числе ситуация

неравноценного размена;

- завершения атаки различными способами;
- работы ног, остановок при получении мяча и после дриблинга;
- различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках;
- создания ситуаций для игры 1 на 1;
- ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации;

- открывания для получения мяча с сопротивлением и без;
- подбора в нападении, блокировки игрока при подборе;
- защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона;
- быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве;
- игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- позиционной командной защиты;
- личного прессинга;
- позиционного нападения;
- взаимодействия в пятёрках в рамках специальных ситуаций (выбросы с боковой и лицевой линий);

- различных видов зонного прессинга и зонной защиты.

Рассмотрим основные блоки технико-тактической подготовки спортсменов на учебно- тренировочном этапе.

### Дриблинг

В настоящее время огромную роль в баскетболе играет владение мячом, причем требования к владению мячом предъявляются ко всем игрокам на площадке вне зависимости от игрового амплуа, поэтому много времени на учебно-тренировочном этапе мы должны уделить технике ведения мяча.

На начальном этапе подготовки спортсменов были освоены основные приёмы владения мячом для игры 1 на 1. В связи с тем, что с каждым этапом подготовки класс игры в защите растёт, это требует от нас более качественной игры в нападении. На тренировочном этапе техника ведения мяча включает в себя изучение и совершенствование различных комбинаций из финтов и переводов для обыгрыша 1 на 1. Изучение новых приёмов должно производиться в три этапа:

- на месте;
- в движении;
- в игровой ситуации.

### Примерные упражнения для тренировки ведения мяча:

- ведение мяча на месте перед стоечкой: финт ногой и зашагивание; финт «внутри-наружу» и зашагивание; перевод перед собой, финт ногой и зашагивание; разножка и зашагивание; перевод под ногой, спин и зашагивание; спин, перевод под ногой, разножка, зашагивание; внутри- наружу, перевод перед собой, финт ногой и зашагивание и тд и тп;

- ведение мяча в колоннах от лицевой до лицевой с изменением направления при помощи комбинаций из финтов и переводов;

- игра 1x1 после оббега стоек, задача использовать как можно больше финтов и переводов для того, чтобы обыграть защитника;
- зигзаг нападающего в полтора коридора с атакой кольца. В данном упражнении можно менять задания для защитников, чтобы изменять сложность упражнения,

например, держать руки за спиной, работая в защите, держать руками мяч, с помощью которого осуществлять давление на своего партнера в нападении, запрет на выбивание и перехваты мячей, акцент на соблюдение дистанции, игра в полный контакт с перехватами, выбиванием мяча;

- игра нападающий-защитник в коридорах без атаки, для упражнения необходимо отделить три коридора по всей ширине площадки, в каждом коридоре находятся от 4 до 10 игроков, задача нападающего - обыграть нападающего при помощи финтов и переводов, задача защитника - соблюдать дистанцию, постоянно оставаться перед игроком, не дать себя обыграть. Для того, чтобы мотивировать игроков в защите, можно установить очки, за выбитый мяч 1 очко, за перехват 2 очка, нападающему за обыгрыш соперника 3 очка. Нападающий игрок после обыгрыша передает мяч следующему игроку и встает в защиту после того, как игрок отзащищался, он уходит отдыхать. Упражнение продолжается по времени, либо до определенного количества набранных очков, например, до 20.

Основной задачей работы над техникой владения мячом является ведение мяча без зрительного контроля, поэтому необходимо постоянно акцентировать внимание спортсменов на важность работы без зрительного контроля и постоянно корректировать неправильное выполнение упражнения. Самой популярной ошибкой в освоении техники ведения мяча является ранний переход от одного этапа изучения приёма к другому. Применение приёмов обыгрыша в игре невозможно без доведения данного приёма до автоматизма сначала на месте, потом в движении, а затем с активным сопротивлением соперника. Если упустить какой-то из этапов, освоение приёма не будет закончено, а, следовательно, в нужный момент во время матча игрок не сможет его применить или совершит потерю, что, в свою очередь, скажется на результате игры всей команды.

### Завершение атак

На начальном этапе подготовки спортсмены освоили атаку с двух шагов, а также бросок после остановки в один контакт и в два контакта. Очевидно, это далеко не весь арсенал, которым должен обладать баскетболист в современных условиях. Поэтому на тренировочном этапе продолжается освоение различных завершений атак, таких как: полукрюк; евростеп; остановка, зашагивание, бросок; бросок в прыжке; бросок напрыжкой после остановки в два контакта; бросок с другой стороны щита; бросок крюком; бросок с одного шага; атака floater; атака prohor итд и тп.

Основной акцент при работе над завершениями атак кольца направлен на понимание спортсменом ситуации для применения той или иной атаки кольца. В зависимости от действий защитника и игровой ситуации можно применять тот или иной вид завершения атаки. Кроме этого, огромную роль играет количество повторений для освоения типа завершения атаки. Для этого также необходимо создать конкретную игровую ситуацию, в которой будет применяться данный вид атаки.

Примерные упражнения для тренировки завершения атак:

- игроки располагаются в трех колоннах: с мячом "в лоб", без мяча на пересечении лицевой и трехочковой линий. Игрок на лицевой линии открывается для получения мяча под 45 градусов от кольца, получается передачу от игрока в лоб,

выполняет остановку в два контакта, начинает дриблинг и выполняет атаку кольца. Игрок, отдавший передачу, уходит на лицевую, игрок выполнивший атаку, идет с мячом в лоб. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

- игроки располагаются в двух колоннах под 45 градусов от кольца. Первый игрок находится в колонне без мяча, все остальные с мячом. Игрок без мяча делает финт, открывается под мяч, получает его и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает финт, открывается под мяч уже от следующего игрока. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий;

- все игроки располагаются в лоб, первый без мяча, остальные с мячом. Первый игрок выполняет рывок к кольцу, а затем открывается на трехочковой линии под 45 градусов от кольца, получает мяч и выполняет атаку кольца, игрок, отдавший передачу, также делает рывок к кольцу, а затем открывается на свободную сторону, получает мяч и выполняет атаку. Упражнение выполняется на время или на количество попаданий.

Огромную роль в технике завершения атаки играет правильность выполнения, поэтому оно должно проходить также в несколько этапов. На первом этапе необходимо объяснить подетально, каким образом будет осуществляться данный вид атаки, в какой ситуации он применяется, затем приступить к показу и только после этого приступить к освоению данного технического элемента, сначала на небольшой скорости, прибавляя от раза к разу. Самой популярной ошибкой является применение типа завершения атаки в неподходящей ситуации. В данном случае тренеру необходимо получить объяснение у спортсмена, почему он применил именно этот способ завершения атаки, после чего скорректировать его действия в следующей атаке. Нельзя отбивать желание применять тот или иной вид броска, потому как в этом случае спортсмен перестанет развиваться в этом направлении. Для дополнительной мотивации использования новых приёмов в нападении необходимо вводить бонусные очки при игре 1 на 1 за применение нового приёма. Таким образом, спортсмены будут стремиться пробовать что-то новое в своих дальнейших атаках.

Таким образом, техника обыгрыша 1 на 1 складывается из техники ведения мяча и техники завершения атаки. На тренировочных занятиях необходимо уделять внимание отдельно технике ведения мяча и отдельно технике завершения атаки, после чего совмещать два задания в одном тренировочном упражнении.

#### Работа ног

Правильная работа ног в баскетболе играет не меньшую роль, чем правильная работа рук. В связи с этим на тренировочном этапе должна продолжаться работа по совершенствованию работы ног во время остановок в один и два контакта после получения мяча и после дриблинга, а также во время поворотов и вышагиваний.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разнovidностей остановок:*

#### *Двумя шагами:*

- легкоатлетические прыжки в шаге;
- прыжки в шаге с разворотом стопы носком наружу: «по кочкам»;
- бег с акцентированным удлиненным шагом в указанных точках площадки: по разметке, через гимнастическую скамейку или по другим ориентирам;
- имитация шагов остановки с места – упражнение в равновесии: исходное положение – стойка готовности; толчком впередстоящей ногой удлиненный шаг-прыжок сзади стоящей ногой с приходом на всю стопу – удержание равновесия на ней – выставляя толчковую ногу вперед, прийти в исходное положение;
- выполнение вариантов изучаемого приема (с удлиненным шагом правой и

левой) в целом после ходьбы и бега по ориентирам, по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера).

*Прыжком:*

- выполнение приема с места: исходное положение – стойка готовности;
- шаг сзади стоящей ногой с последующим толчком и приземлением на две ноги;
- выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой) после ходьбы и бега по ориентирам (разметке площадки, отметкам мелом и т.п.), по звуковому или зрительному сигналу педагога (партнера);
- выполнение разновидностей приема в целом со сменой направления и скорости передвижений;
- чередование разновидностей остановок двумя шагами и прыжком в ситуативных условиях: в различных позициях относительно щита;
- варьируя скорость и направление предшествующего передвижения;
- реагируя на условные сигналы педагога, регламентирующие момент или вариант остановки (например, один длинный свисток – остановка с удлинненным шагом правой, два коротких свистка – остановка прыжком толчком левой и т.д.);
- состязания в точности и быстроте исполнения изучаемого способа приема в эстафетах и подвижных играх.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования поворотов:*

*На месте:*

- выполнение поворотов вперед и назад на месте по разделениям с подсчетом педагога: «и-раз», «и-два» (на «и» перенести вес тела на всю стопу впередистоящей ноги, приподнимая пятку сзади стоящей; на «раз» – отталкиваясь впередистоящей, осуществить этой ногой переступание с одновременным переносом веса тела на сзади стоящую и вращением на ее носке);
- выполнение разновидностей поворотов на месте в целом с собственным подсчетом каждым занимающимся, варьируя амплитуду поворотов (т.е. размах переступания-вращения): в стойке готовности; в стойке игрока, владеющего мячом;
- выполнение поворотом на месте в стойке готовности с последующим переходом в движение заданным способом: поворот вперед – передвижение бегом спиной вперед, поворот назад – рывок на исходную позицию и т.п.;
- выполнение поворотов после остановок произвольным способом по ориентирам в сочетании с последующими вариантами передвижений.

*В движении:*

- последовательное выполнение составных элементов приема (вращений и переступаний) на месте с переходом в передвижение;
- выполнение поворота по ориентирам при ходьбе, а затем при медленном беге по прямой;
- выполнение приема в целом со сменой направления движения после поворота;
- выполнение поворота в движении с заданной амплитудой по разметке площадки, по звуковым, зрительным или комбинированным сигналам;
- выполнение разновидностей приема на месте и в движении с преодолением пассивного, а затем активного противодействия условного защитника на ограниченных участках площадки (в заданных коридорах).

*Ловля и передача мяча*

На начальном этапе подготовки спортсмены уже усвоили ловлю и передачу мяча

двумя руками на месте и в движении. На тренировочном этапе задача тренера освоить передачу одной рукой, совершенствовать скорость и точность передачи мяча, а также усложнять освоение техники ловли и передачи при помощи специальных упражнений. На тренировочных этапах свыше двух лет имеет место быть использование утяжеленных и набивных мячей для совершенствования техники ловли и передачи мяча.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования ловли мяча двумя руками на месте:*

- имитация приема переключением мяча из рук одного занимающегося в руки другого;
- индивидуальные упражнения в ловле мяча, подброшенного вверх над собой (посланного в стену), с овладением мячом на разной высоте: над собой; после его отскока от пола: на уровне пояса, колен или пола; упражнения на месте и с вышагиванием в ловле мяча, посланного партнером: по навесной траектории в заранее поставленные кисти; на разной высоте: над головой, на уровне головы, груди, пояса, с отскоком, катящегося по полу;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего от партнера сзади-сбоку;
- выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки;
- выполнение разновидностей приема в эстафетах, подвижных и подготовительных играх типа: «гонка мячей по кругу», «передай мяч и садись», «мяч ловцу» и др.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками:*

- остановка изучаемым способом (двумя шагами или прыжком) с места с ловлей отскочившего от площадки мяча, предварительно выпущенного перед собой;
- выполнение изучаемой разновидности приема, снимая мяч с вытянутой в сторону кисти партнера: а) с места; б) после передвижения ходьбой; в) после передвижения медленно бегом;
- остановка изучаемым способом с ловлей мяча, слегка подброшенного партнером вертикально вверх вытянутой в сторону рукой: остановка с ловлей «зависшего» в воздухе мяча;
- выполнение изучаемой разновидности приема в целом: а) с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола; б) после встречного набрасывания мяча партнером по навесной траектории; в) после встречной передачи партнера заданным способом (момент передачи регламентируется звуковым сигналом игрока, выполняющего остановку);
- выполнение разновидностей приема, варьируя: а) скорость передвижений игрока; б) момент передачи мяча партнером; в) направление полета мяча от партнера (навстречу, сбоку или на ход выполняющему остановку игроку);
- выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями в условиях противоборства: подвижные игры типа «охраняй капитана», «мяч капитану» и т.п.

*Передача мяча* – прием техники владения мячом, с помощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском. Существует несколько способов выполнения передач. Они различаются исходным положением мяча или характером движения верхних конечностей и бывают: передачи от головы (сверху), от груди, от плеча, снизу, сбоку, над головой (крюком), одной и двумя руками. Обучение передаче-ловле мяча начинают стоя на месте и по мере

освоения приема выполнение возможно в движении.

*Примерные упражнения для обучения и совершенствования передач мяча на месте:*

- имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделением с зеркальным возвращением в исходное положение;
- имитация передачи-ловли в парах переключением мяча из рук одного игрока в руки другого;
- передачи в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию, направление и траекторию полета мяча;
- передачи мяча в парах, тройках и других сочетаниях несколькими мячами;
- передачи мяча в различных построениях (во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т. п.) с последующим передвижением вслед за мячом или в сторону от направления передачи;
- передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника (над плечом, над головой, под рукой и т.п.): а) с вышагиванием; б) в сочетании с поворотами на месте; в) в сочетании с обманными движениями мячом; г) в сочетании с последующим финтом и уходом от защитника;
- передачи мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу;
- направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры): а) в подвижных играх типа: «не давай мяч водящему», «мяч в центр», «подвижная цель», «10 передач» и т.п.; б) в условиях игрового противоборства.

*Упражнения для обучения и совершенствования передач мяча в движении:*

*При встречных передачах:*

- выполнение изучаемого способа передачи в движении неподвижно стоящему игроку с использованием двухшажного ритма работы ног: а) снимая мяч с кисти вытянутой в сторону руки партнера (с места, в ходьбе; в беге); б) после ловли мяча слегка подброшенного вертикально вверх с кисти вытянутой в сторону руки партнера;
- выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: а) после собственного выбрасывания мяча перед собой (с обратным вращением) и отскока от пола; б) после ловли мяча наброшенного партнером навстречу набегающему игроку в заранее указанной точке площадки, обозначенной линией разметки, набивным мячом и т.п.;
- выполнение передачи в движении неподвижно стоящему игроку после встречной передачи партнера: а) с отскоком от пола; б) по навесной траектории, в) по прямой траектории; (встречная передача выполняется по звуковому сигналу набегающего игрока);
- передачи в движении неподвижному игроку, варьируя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета;
- выполнение изучаемого приема в целом при движении спортсменов из встречных колонн: а) с отскоком от пола; по прямой траектории.

*При поступательных передачах:*

- выполнение изучаемого способа поступательной передачи с места на ориентир (вытянутую вперед-вверх руку):
  - стоящему впереди-сбоку партнеру;
  - игроку, начинающему движение;
  - двигающемуся нападающему (после ловли мяча в движении игрок выполняет один из освоенных игровых приемов или их сочетание: остановку, встречную передачу в движении другому партнеру, ведение мяча, бросок в движении и т.п.);
  - поступательная передача с места двигающемуся партнеру в сочетании с сопровождающим рывком передающего игрока: варьируется дистанция, на которую передается мяч и скорость передвижения убегающего партнера;
  - поочередное выполнение приема одним или несколькими мячами группой игроков при их передвижении по кругу: передача впереди бегущему партнеру;
  - выполнение поступательной передачи в движении при параллельном перемещении вдоль площадки двух-трех игроков;
  - выполнение разновидностей встречных и поступательных передач в движении в эстафетах и подвижных играх типа «охота с мячом», «запятной мячом», «салки и мяч» и т.п.

Открывание для получения мяча

Помимо техники ведения мяча, техники завершения атаки, а также техники ловли и передачи мяча существует еще один раздел техники нападения, это техника открывания для получения мяча.

Существует три способа для открывания с целью получения мяча:

- через контакт с защитником
- через заступ
- при помощи разворота

Освоение каждого способа открывания необходимо также проводить в три этапа: провести устное объяснение, выполнить показ, а затем приступить к освоению способа открывания.

Основным упражнением для тренировки открывания для получения мяча является игра 1 на 1 с пасующим из различных позиций. Для данного упражнения очень важно, чтобы игрок защиты работал в закрытой стойке на ногах максимально близко с нападающим, не позволяя тому открыться для получения мяча. Тренер должен постоянно мотивировать защитников на перехват мяча, таким образом, защитник будет тренировать нападающего. Это можно осуществить при помощи бонусных очков при игре на очки, например, за перехват 3 бонусных очка.

Одной из самых популярных ошибок при открывании для получения мяча является открывание мяча путём отталкивания защитника рукой. Таким образом, нападающий отрабатывает не открывание для получения мяча, а фол в нападении. В связи с этим тренером должна проводиться постоянная корректировка действий нападающего для открывания.

Подбор в нападении

Как известно, для того, чтобы осуществить подбор в баскетболе, важнее всего желание подобрать мяч и умение выбрать правильную позицию для подбора мяча.

Подбор мяча - это владение мячом после осуществления атаки кольца одним из нападающих.

### *Примерные упражнения для тренировки подбора мяча:*

- передача мяча в щит с последующим овладением мяча в прыжке и приземлением на площадку;
- передача мяча в щит в колонне друг за другом;
- передача мяча в щит в двух колоннах на противоположных кольцах с последующим передвижением к другому кольцу;
- игра 1 на 1 с борьбой за подбор мяча. В этом упражнении очки нападающему даются не только за забитые мячи, но еще и за подбор после завершения атаки кольца. Подбор в нападении засчитывается как два очка, подбор в защите как одно очко;
- борьба за мяч под кольцом в тройках. Один игрок выполняет бросок в кольцо с любой дистанции, двое игроков борются за подбор под кольцом после броска.

Выше нами были рассмотрены блоки техники нападения. Далее мы рассмотрим разделы техники защиты, которые включают в себя:

- техника защитной стойки и передвижений;
- техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону;
- техника блокировки игрока при подборе.

### *Техника стоек и передвижений*

В технике защиты выделяют стойку с параллельной постановкой стоп, стойку с выставленной вперед ногой и закрытую стойку.

*Стойка защитника с параллельной постановкой стоп* применяется для опеки нападающего с мячом или без мяча вдали от щита, когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, а также при сопровождении перемещения соперника по площадке.

*Стойка защитника с выставленной вперед ногой* используется при опеке игрока, владеющего мячом, и предназначена для предотвращения броска или прохода под щит.

*Закрытая стойка* применяется при активных формах защиты и отличается близким расположением защитника лицом к нападающему, выставлением вперед ближней к мячу ноги сбоку на уровне ног соперника и активным вытягиванием вперед одноименной руки для пресечения возможной передачи.

В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении: разновидности ходьбы и бега, остановок, поворотов, прыжков. Соответственно, нет принципиальных различий и в технике их исполнения.

### *Техника противодействия игроку с мячом, без мяча, заслону.*

К технике противодействия игроку с мячом относятся: вырывание, выбивание мяча, а также накрывание (блок-шот) и отбивание мяча при бросках. К технике противодействия игроку без мяча является перехват и выбивание мяча при передаче. На тренировочном этапе начинается изучение применения заслона, поэтому мы должны уделять внимание освоению техники противодействия заслону. На тренировочных этапах до двух лет к изучению предлагаются следующие варианты противодействия заслону: смена игроков в защите, в том числе ситуация неравноценного размена, прохождение заслона со своим, в том числе сверху, снизу и между игроками. На тренировочном этапе свыше двух лет осваиваются следующие варианты противодействия заслону:

в случаях использования заслона игроками различных амплуа – помощь игрока при заслоне и возврат к своему игроку (принцип помогу- вернусь);

в случаях использования заслона игроками различных амплуа – защита против игрока с мячом вдвоем с дальнейшей подстраховкой третьего игрока (принцип двойного отбора). Что касается техники защиты, немалую роль играет коммуникация игроков в

защите, которая оказывает дополнительное психологическое воздействие на игроков нападения, поэтому необходимо обучать разговору игроков во время командной защиты. Применяются такие фразы, как: «я на мяче», «помогу-вернусь», «смена» и тд и тп.

#### *Техника блокировки игрока при подборе*

После выполнения броска игроком нападения игроку защиты необходимо осуществить блокировку игрока для того, чтобы взять подбор и организовать атаку в противоположном направлении, также этот приём называется "поставить спину". Данный приём играет большую роль в освоении командной защиты, так как является основой для подбора мяча в защите.

#### *Примерные упражнения для тренировки блокировки игрока при подборе:*

1) Игра 1 на 1 в парах с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении игрок защиты отдает передачу игроку нападения и выполняет рывок к мячу, игрок нападения выполняет бросок в кольцо с места или с прыжком, и бежит на подбор своего мяча. Задача игрока защиты не дать подобрать мяч нападающему. Игра ведется на очки, забитые мячи 1 очко, подбор в нападении 2 очка, подбор в защите 1 очко.

2) Игра в тройках с акцентом на подбор мяча после броска. В данном упражнении один игрок защиты стоит напротив двух игроков нападения. Игрок защиты отдает передачу одному нападающему, а блокирует другого нападающего (без мяча). Игра ведется на очки.

3) Игра за блок 3 на 3. Игроки защиты находятся на лицевой линии, игроки нападения на трехочковой линии. Один из защитников передает мяч одному из нападающих, после чего следует бросок. Каждый защитник ставит спину своему нападающему. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

4) Игра за блок 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

5) Игра за блок с переменной мест 3 на 3. Игроки защиты перемещаются в защитной стойке по кругу. Мяч у тренера. Как только тренер выполняет бросок, каждый игрок защиты должен найти своего игрока нападения и отблокировать его. Если подбирают защитники, то они атакуют на противоположное кольцо. Если подбирают нападающие, то они добивают мяч до тех пор, пока не забьют или защитники не возьмут мяч в руки.

6) Игра за блок с переменной мест 5 на 5. Тоже самое, что в предыдущем упражнении, но игра выполняется в пятерках.

#### 4.1.4. Тактическая подготовка

##### Тактика игры

Средствами ведения игры в баскетбол являются приемы техники и многообразие их способов. Каждый технический прием или их сочетание в игре применяются в конкретной игровой ситуации. Характер и содержание индивидуальных действий и взаимодействий игроков-партнеров в каждый игровой момент обусловлены изменяющимися условиями их выполнения, а осмысленный выбор диктуется избранной тактикой игры.

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

На тренировочном этапе изучаются следующие разделы тактической подготовки:

- различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках;
- быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве;
- игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве;
- командная защита;
- личный прессинг;
- позиционное нападение.

На начальном этапе подготовки спортсменов к изучению предлагалось только групповое взаимодействие «пас-вход». На учебно-тренировочном этапе идет более углубленная подготовка спортсменов, поэтому при изучении тактики нападения появляются такие взаимодействия в парах, как заслон и передача мяча из рук в руки, в тройках - восьмерка, передача мяча в трехсекундную зону и скрестное открывание под мяч, заслоны с двух сторон и так далее.

Кроме этого, на учебно-тренировочном этапе мы должны уделять внимание игре в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве, организации быстрого прорыва и раннего нападения. Так как до учебно-тренировочного этапа третьего года обучения правилами запрещено использование личной защиты, поэтому тактика защиты строится на личном прессинге, а также организации командной личной защиты с использованием вариантов подстраховки. На тренировочных этапах свыше двух лет уже изучаются вопросы зонной защиты и зонного прессинга, а также создания ситуаций для применения данного вида защиты. Для тренировки командных тактических действий в защите и нападении используются игры 5x5, 4x4, 5x4, 4x5 и т.д.

#### 4.1.5. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка баскетболистов на учебно-тренировочном этапе направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей тренировочного этапа является подготовка к официальным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5 на 5.

Средствами интегральной подготовки на тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности спортсменов. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой

обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство должно происходить целенаправленно под непосредственным руководством педагога с конкретными заданиями на игру. Задания могут быть направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности спортсменов. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Безусловное положительное тренировочное воздействие учебных двусторонних игр на спортсменов подкрепляется последующим их участием в контрольных играх с приглашенными командами.

Участие в календарных играх официальных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

## 4.2. Психологическая подготовка

При современных условиях и ритме жизни психологическая подготовка в процессе тренировочной деятельности рассматривается как важный фактор достижения поставленных задач.

Необходимо использовать методические приемы и изучать рекомендации по предупреждению негативных последствий психологического напряжения лиц, проходящих спортивную подготовку.

Восстановительные средства, направленные на снижение негативного психологического воздействия на лиц, проходящих спортивную подготовку, делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как нагрузка на психику обучающегося возрастает при нерациональном построении тренировки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах

тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- 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 характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- 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;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

При психологическом воздействии на занимающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

*Психологические* средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления играют огромную роль, как в восстановлении физического, так и психического состояния обучающихся.

К *медико-биологическим* средствам восстановления относятся:

*Физиотерапевтические* средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Систематическое применение указанных средств и методов помогает восстановить работоспособность спортсменов при сильном утомлении и избежать психологических травм.

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

1) Определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2) Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 мин.).

3) Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 – кратного численного состава команды.

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

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

- непривышение разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непривышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Для зачисления на учебно-учебно-тренировочный этап спортивной подготовки, этап совершенствования спортивного мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

## 5.2. Обеспечение требований безопасности при реализации Программы

5.3.1. К проведению учебных занятий допускаются лица, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, обученные безопасным методам и приемам работ, а также первичный, повторный и (при необходимости) внеплановый инструктаж по безопасности труда непосредственно на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

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

5.3.3. Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми учащимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в «Журнале по охране труда».

5.3.4. Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы учащиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта баскетбол, температурой в зале. Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

5.3.5. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

5.3.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

5.3.7. Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующем месте.

5.3.8. При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

5.3.9. В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

5.3.10. Все занимающиеся тренеры-преподаватели должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

5.3.11. Опасные факторы, способствующие получению травмы учащимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии;
- столкновение игроков, удар мячом;

- игра влажными ладонями;
- применение игроками грубых и опасных приемов.

5.3.12. После перенесённых травмы или заболевания учащиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

5.3.13. В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

5.3.14. Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

5.3.15. За нарушение требований инструкции участники учебно-тренировочных занятий несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

5.3.16. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

*Требования безопасности перед началом занятий*

Тренер-преподаватель должен:

1. Быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения;
- наличие и целостность деталей крепления баскетбольного щита;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

2. При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

3. При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, строительных материалов, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин и т.п.);
- отсутствие на территории костров.

4. Убрать с одежды все колющие предметы.

5. За 15 минут до начала занятий:

- встретить учащихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у учащихся, при несоответствии ее не допускать учащихся к занятиям;
- проверить отсутствие у занимающихся колющих и острых предметов;

- проверить отсутствие на руках занимающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у занимающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;

- напомнить учащимся о правилах безопасности при занятиях.
6. Выдать учащимся необходимый инвентарь.
  7. При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводить.

Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

*Общие требования безопасности во время занятий.*

Обязанности тренера-преподавателя:

1. Во время учебно-тренировочных занятий неотлучно находится с учащимися
2. Начинает занятия с учащимися с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделяется мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.
3. Обучает учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следит за соблюдением мер безопасности, при этом придерживается принципов доступности и последовательности в обучении.
4. Знакомит учащихся с правилами страховки и само страховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.
5. Организует выполнение упражнений таким образом, чтобы учащиеся не создавали помех друг другу.
6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следит за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.
7. Обеспечивает во время занятий необходимую дисциплину.
8. Внимательно следит за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки для учащихся устанавливать в соответствии с их уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у учащихся признаков утомления или недомогания отправляет их к врачу.
9. Следит, чтобы во время учебно-тренировочных занятий на игровых площадках не было посторонних лиц и предметов.
10. Поручает учащимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, учащиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.
11. Следит за правильным использованием учащимися душем, туалетными кабинами и шкафчиками.

При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:

1. Допускать к занятиям учащихся, не прошедших инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.
2. Ослаблять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.
3. Передоверять кому-либо (вверенных работникам) детей без разрешения на это директора.
4. Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь. Во время проведения занятий в помещении (на площадке) не должно быть никаких посторонних предметов и посторонних лиц.
5. Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.
6. Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.
7. Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых

находятся дети.

8. Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

9. Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

10. Поручать учащимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

11. Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

#### Дополнительные меры безопасности

Занятия баскетболом проводятся на сухой площадке или на сухом паркете.

1. Учащиеся, которые постоянно носят очки, должны закрепить их специальной резинкой.

2. Перед обработкой защитных действий необходимо обучить занимающихся технике все способов падения и приземления.

3. Во время отработки приемов игры запрещается использовать мячи нестандартных размеров и массы.

4. Не допускать, чтобы учащиеся подтягивались, висли на баскетбольных щитах.

#### Требования безопасности по окончании занятий

1. Организованно вывести учащихся из зала или со спортивной площадки.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

3. Закрыть все окна, форточки, двери.

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Отключить электроосвещение.

6. О всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (таблица 14);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14 – обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	на тренировочный спортивный зал	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
3.	Доска тактическая	штук	на тренера-преподавателя	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2

5.	Корзина для мячей	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Мяч баскетбольный N 5	штук	на организацию	15
7.	Мяч баскетбольный N 6	штук	на организацию	15
8.	Мяч баскетбольный N 7	штук	на организацию	15
9.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	на тренировочный спортивный зал	15
11.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	2
13.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	2
15.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
16.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	24
17.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
18.	Стойка для обводки	штук	на тренировочный спортивный зал	20
19.	Фишки (конусы)	штук	на тренировочный спортивный зал	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	24
21.	Диски для скольжения	комплект	на тренировочный спортивный зал	6
22.	Коврик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	15
23.	Координационная дорожка (лестница)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
24.	Сетка баскетбольная	штук	на тренировочный спортивный зал	10
25.	Мяч баскетбольный	штук в год	на обучающегося УТ, ССМ	1

Таблица 14 – обеспечение спортивной экипировкой.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				кол-во	рок экспл (лет)	кол-во	срок экспл. (лет)

1.	костюм спортивный	шт	на обучающегося	1	2	1	1
2.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	1	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Майка	шт.	на обучающегося	42	1	2	1
5.	Полотенце	шт.	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Сумка спортивная	шт.	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Форма игровая (шорты и майка)	комплект	на обучающегося	2	1	2	1
8.	Футболка	шт.	на обучающегося	2	1	3	1
9.	Шорты спортивные	шт.	на обучающегося	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам

спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также привлечение на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### 6.3. Иные условия реализации Программы

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и/или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

– объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) второго и третьего года спортивной подготовки.

– при объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

– на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия в режиме самоподготовки входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

#### 6.4. Информационно-методические условия реализации программы

Под информационно-методическими условиями реализации учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста.

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- Печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Имеется методический кабинет оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Организована система взаимодействия молодого поколения тренеров с более опытными наставниками,

осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке игроков-баскетболистов. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. И, конечно же, обязательное тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, в том числе, по различным видам спорта для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер-преподаватель просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и баскетбола в частности, будет затруднительно.

1. В книжном фонде учреждения в наличии научно-методическая и педагогическая литература, брошюры и журналы.

2. В учреждении организовано единое информационное пространство для обеспечения эффективной социализации всех участников учебно-тренировочного процесса.

3. Информационная база оснащена:

- электронной почтой;
- выходом в интернет;
- разработан и действует сайт учреждения
- организовано взаимодействие с родителями и детьми через информационную систему АИС «Мой спорт», используемый также для размещения видеоматериала и иного информационного материала в рамках реализации образовательной деятельности.

Средства сетевого взаимодействия поддерживают оперативный обмен информацией в режиме Skype и электронной почты.

Предлагаемая для использования литература и официальные сайты:

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства./ А.Я. Гомельский. – М.: Агенство «ФАИР», 1997. – 224 с.
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592 с.
3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта./ Е.н. Гогунев, Б.И.

- Мартемьянов: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
  6. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. – Т. 2. – 608 с.
  7. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022. – 512 с.
  8. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. - 512 с.
  9. Васильев В.А. Путь к мечте. Звезды баскетбола: Андрей Кириленко / В.А. Васильев. – Санкт-Петербург: Издательство «Олимп-СПб», 2011. – 288 с.
  10. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНЛЕТО», 2022. – 512 с.
  11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.01.2022 № 40 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
  12. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
  13. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
  14. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
    - а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России). б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
    - в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
    - г) [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ.
    - д) [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА.
    - е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
    - ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
    - з) <https://e.lanbook.com/search?query=Saltin%3F%20B>
    - и) <http://pravo.gov.ru>.