

ПРИНЯТО  
решением  
административно-тренерского совета  
МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина  
протокол № 22  
от « 12 » августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина  
С.Г. Леоненко  
от « 12 » августа 2020г. № 93



## БАСКЕТБОЛ

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» г. Зеленогорска  
(МБУ СШ им. Д.Ф. Кудрина)

---

### ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

(программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013г. № 114 и изменений, внесенных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 июня 2014г. № 620)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки - 1, 2, 3 год обучения;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 1, 2, 3, 4, 5 год обучения;

этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Зеленогорск, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта, его отличительные особенности	3
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплина)	6
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол	8
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол	10
2.4.	Режимы тренировочной работы	11
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	15
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	18
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	20
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	21
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	23
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	26
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	26
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	32
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	32
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	36
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	38
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	39
3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	42
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	64
3.7.	Планы применения восстановительных средств	71
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	73
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	74
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	77
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол	77

4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	79
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	80
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.	83
5.	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	87
6.	<b>ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b>	88

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114), Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», уставом и локальными актами Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее – СШ).

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

**Целью Программы** является организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

### 1.1. Характеристика баскетбола, его отличительные особенности

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетболе и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетболе и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать

настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

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

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

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

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

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

Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

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

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

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

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

3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

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

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

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

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

## 1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Тренировочный процесс в США, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**. Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

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

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований и контроля за эффективностью тренировочного процесса в соответствии с Программой спортсмены сдают нормативы по общей и специальной физической подготовке (текущий контроль).

После каждого года спортивной подготовки для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, лица, проходящие спортивную подготовку, сдают контрольно-переводные нормативы (промежуточная аттестация).

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. По результатам промежуточной аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки, либо перевод на программу подготовки спортивного резерва. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, так же предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного раза.

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных СШ на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами СШ.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплина)**

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

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

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

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

#### *2) Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ) - 5 лет*

Задачи этапа: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по

виду спорта баскетбол, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

*3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) - без ограничений*

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

*4) Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – без ограничений*

Задачи этапа: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:**

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



## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица №1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

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

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающегося.

Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку, поэтому необходимо использовать специализированные тренировочные и соревновательные циклы.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 2.

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов тренировочного процесса. В частности, удельный вес общей физической подготовки сокращается, в тоже время объем

специальной физической подготовки, технико-тактической и соревновательной подготовки увеличивается.

### **2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности

Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 3.

Таблица № 3

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол**

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

	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75

В группах начальной подготовки проводятся контрольные тесты по общефизической и специальной физической подготовке в форме соревнований; подвижные игры с элементами баскетбола; фестивали по мини-баскетболу по упрощенным правилам (4х4, меньшее количество времени).

На тренировочном этапе до двух лет спортсмены принимают участие в первенстве города, края, округа, во всероссийских соревнованиях.

На тренировочном этапе свыше двух лет обучения спортсмены принимают участие в первенстве города, края по баскетболу, отборочных соревнованиях первенства России, в первенстве России, Спартакиаде учащихся России.

Группы совершенствования спортивного мастерства участвуют в отборочных соревнованиях первенства России, первенстве России.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая работу в спортивном лагере, на тренировочном сборе или по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха) утвержденным директором СШ. Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом директора СШ и размещенным на информационном стенде. Количество часов в неделю не должно превышать допустимые нормы федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (см. Таблицу № 5).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Предел продолжительности одного тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в академических часах и не должен превышать:

на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

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

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов приведены в таблице № 4.

Таблица № 4

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сборов
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						

1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящую спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				
--	---------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

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

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

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

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача-терапевта по месту жительства.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в СШ, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у СШ заключен договор на представление медицинских услуг. Такой медицинский осмотр осуществляется за счет средств на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке; средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке, а также иных источников.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

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

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



- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;

- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Возрастные требования к зачислению лиц, проходящих спортивную подготовку, указаны в таблице № 1.

### **Характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков**

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младшего (7-10 лет) подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

**Младший возраст (7-10 лет).** Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

**Подростковый возраст (11-14 лет)** - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

**Юношеский возраст (15-18 лет)** характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу пред рабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу

относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

**Психофизические требования** определяются готовностью спортсмена выполнять тренировочную и соревновательную деятельность в стрессовых ситуациях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс требований, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

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

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

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

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в баскетболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки приведены в таблице № 5.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	182	208	234-286	310-364	460-520	520-572

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

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

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

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

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно

ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

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

## **2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов баскетболистов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в баскетболе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки баскетболиста и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице № 3  
Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов баскетболистов:

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.8. Требования к экипировки, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол СШ осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, обеспечение спортивной экипировкой, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 6, 7

Таблица № 6

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

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

19.	Утяжелитель для ног	комплект	15
20.	Утяжелитель для рук	комплект	15
21.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица № 7

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/ п	наименование	единица измерения	расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1

8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопно го сустава (голеностопн ик)	копле кт	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного тсустава (наколенник)	комп лект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястно го сустава (напульсник)	комп лект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

## 2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Отбор в группы подготовки представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности юных баскетболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

В группы принимаются лица, сдавшие нормативы по ОФП И СФП, и далее тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью занимающихся при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии занимающихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и других особенностей детей.

Качественный состав спортивных групп на различных этапах подготовки определяется по принципу перехода от количества (группы начальной подготовки) к качественному составу спортивных групп (тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного мастерства).



Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлены в таблице № 8, 9.

Таблица № 8

### Количественный состав группы

Этапы спортивной подготовки	Количество человек в группе		
	минимальный	оптимальный	максимальный
Этап начальной подготовки	15	15-25	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12	12-20	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	6	6-12	12
Этап высшего спортивного мастерства	12	12	12

Таблица № 9

### Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Группа	Качественный состав
Этап начальной подготовки	1-год	НП-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Выполнение нормативов ОФП и СФП
	2-год	НП-2	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Выполнение нормативов ОФП и СФП
	3-год	НП-3	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Выполнение нормативов ОФП и СФП
Тренировочный (этап спортивной специализации)	1-год	Т-1	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол.
	2-год	Т-2	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности

			выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол.
	3-год	T-3	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол. Выполнение нормативов и норм ЕВСК.
	4-год	T-4	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол. Выполнение нормативов и норм ЕВСК.
	5-год	T-5	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол. Выполнение нормативов и норм ЕВСК.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1-год	ССМ-1	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа, не ниже 1 спортивного разряда и требований ЕВСК. Стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
	2-год	ССМ-2	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа, не ниже КМС и требований ЕВСК. Стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
	3-год	ССМ-3	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа, не ниже КМС и требований ЕВСК. Стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.
Этап высшего спортивного мастерства		ВСМ	Выполнение нормативов ОФП и СФП + техническая программа, спортивного разряда не ниже КМС и требований ЕВСК. Повышение стабильности демонстраций высоких спортивных результатов на всероссийских и

			международных официальных спортивных соревнований
--	--	--	---------------------------------------------------------

### 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная подготовка спортсмена – баскетболиста является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических кондиций спортсмена, морально-волевых качеств, может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Наибольшая доля индивидуальной подготовки приходится на каникулы, когда спортсмену приходится выполнять большие объемы низкоинтенсивной работы.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной.

Непосредственно разработкой индивидуального плана занимаются личные тренеры ведущих спортсменов в соответствии с локальными актами СШ.

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

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

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

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

Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.

Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодных, годичных и многолетних.

Проблемы построения спортивной тренировки во многом связаны с рациональным проектированием различных структурных образований тренировочного процесса, поиском оптимального соотношения различных сторон подготовки и соответствия между

тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным перестройкам в организме спортсменов, а также условий для их реализации.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты. Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления. Соревновательный - второй фазе, во время которой обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях. И, наконец, переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Следовательно, эти периоды представляют собой по существу не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Построение тренировки, при котором в году выделяют один подготовительный, соревновательный и переходный периоды, называют «одноцикловым». В тех случаях, когда в году выделяют 2, 3 и более циклов - «многоцикловым» построением тренировочного года.

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

Продолжительность, структура и содержание макроциклов типа годовых в процессе многолетней подготовки определяется множеством факторов, каждый из которых имеет свою собственную значимость и тесно связан со всеми остальными.

Подготовка баскетбольных команд различной квалификации и возраста постоянно совершенствуется, что связано с двумя показателями: непрерывным увеличением соревновательной практики для сильнейших клубов и повышением объема и интенсивности тренировочной деятельности как в процессе исторического развития баскетбола, так и в ходе повышения спортивного мастерства отдельных игроков и команды в целом в многолетнем цикле подготовки.

*Построение тренировочного процесса в течение года.*

На структуру, продолжительность соревновательного и других периодов влияет календарь спортивных соревнований. Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировок – это объективная закономерность развития спортивной формы.

Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер. Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

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

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

*Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков. Соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число

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

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

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

Технология управления ходом тренировочного процесса баскетболистов включала следующие основные операции:

1. Определение цели подготовки и участия в соревнованиях на каждом этапе соревновательного периода и макроцикла в целом, на основе анализа соотношения сил соперников, реальных и потенциальных возможностей игроков и команды.
2. Проектирование модельных характеристик соревновательной деятельности команды и баскетболистов с учетом игрового амплуа, обеспечивающих целевой результат.
3. Разработку модели динамики состояния игроков и команды в году с учетом календаря соревнований и планируемых спортивных результатов в матчах.
4. Разработку модели структуры и содержания самого процесса подготовки по периодам и этапам макроцикла.
5. Практическую реализацию плана подготовки.
6. Контроль и анализ запланированных и достигнутых результатов по показателям соревновательной деятельности, состояния и подготовленности игроков, выполненной нагрузки и т.п.
7. Оценку эффективности тренировочных программ и всего тренировочного процесса и их коррекция.

*Переходный период.*

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

инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

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

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

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

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

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

Планируя тренировочный процесс в соревновательном периоде, как показали исследования, необходимо уделять большую часть времени упражнениям по поддержанию аэробных возможностей, снижение мощности которых ограничивает возможности применения средств развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; увеличивать количество упражнений с участием равного числа атакующих и защищающихся (до 60-70 % в тренировке).

Представленный анализ динамики структуры соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации позволил сделать следующие заключения:

1. В условиях продолжительного и насыщенного матчами различного ранга соревновательного периода одни игровые показатели ухудшаются, другие – улучшаются,

третьи остаются неизменными. Процент ухудшения игровых показателей в большинстве случаев наблюдается к концу соревновательного периода после длительного соревновательного и короткого по продолжительности промежуточного этапов;

2. Вклад отдельных игроков в результативность выступления команды на том или ином этапе соревновательного периода различен. Можно выделить несколько типов индивидуальной динамики роста результативности игровых показателей в течение соревновательного периода. У одних она возрастает от первого ко второму этапу, на третьем снижается, на четвертом этапе возрастает, на пятом снижается. У других баскетболистов непрерывно возрастает от первого к четвертому этапу, а затем снижается. У третьей группы игроков на протяжении двух этапов наблюдается рост результативности, на третьем происходит её спад, а на двух других этапах она снова возрастает. Это свидетельствует о необходимости индивидуального контроля подготовленности игроков и дифференцированного управления состоянием их готовности к финальной части соревнований.

3. Вклад в общую результативность игры баскетболистов высокой квалификации обеспечивается за счет умелого выполнения атакующих передач, перехватов мяча, блокшотов, подбора мяча на своем и чужом щитах, снижением числа потерь мяча при передачах и технических потерь. Величина коэффициента корреляции между этими показателями возрастает в те годы, когда команда занимает более высокое место в соревнованиях.

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



### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

По мере роста спортивной квалификации занимающихся изменяется содержание тренировочного процесса. На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач тренировочного процесса. Для этого знакомят с игрой и ее правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение – обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям.

Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений.

**Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной подготовки занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.**

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекать нападающих и защищаться. Только после этого юный баскетболист этим комплексом навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплу.

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

физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Главная задача тренера – раскрыть присущие каждому задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной трудовой деятельности.

Проведение тренировочных занятий осуществляются с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

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

В таблице № 10 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Таблица № 10

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

#### Мальчики (8-13 лет)

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

**Девочки (8-13 лет)**

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

Условные обозначения:

+++ - значительное влияние;

++ - среднее влияние;

+ - незначительное влияние.

**Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу**

Травмы в баскетболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

**Внешние факторы спортивного травматизма:**

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение баскетболистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки баскетболистов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия,
- неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения баскетболистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

**Внутренние факторы спортивного травматизма:**

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма баскетболистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.).

Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

**Требования безопасности во время занятий**

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнений без заданий тренера;
- во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

*Во время ведения мяча занимающийся должен:*

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может быть столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

*Во время передачи мяча занимающийся должен:*

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

*Вовремя броска занимающийся должен:*

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером-преподавателем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

*Не рекомендуется:*

- толкать занимающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту,

- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мяч в заградительные решетки.

*Во время игры занимающийся должен:*

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

*Нельзя:*

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам, хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- вовремя броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимися травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

### **Требование безопасности по окончании занятий**

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- вывести занимающихся из зала (тренер выходит последним).
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

## **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблице № 2.

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий (час) представлен в таблице № 11.

### Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий (час)

Виды спортивной подготовки (академ.час)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	87-93	104-116	112-124	74-112	74-99	133-166
Специальная физическая подготовка	28-34	41-50	62-87	112-131	174-212	199-232
Техническая подготовка	62-68	91-95	143-149	224-234	249-312	299-332
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	37-46	62-82	137-156	234-280	324-399	432-565
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	37-46	41-58	50-62	74-93	99-124	133-166
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	24-37	41-50	50-87	121-140	174-199	232-266
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Общее количество часов(максимально)	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте – это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что начиная занятия баскетболом в 8-9 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики сноуборда и опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;

- индивидуальные темпы развитие;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

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

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

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

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

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

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

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

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать



выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований. Углубленное медицинское обследование проводится в течение годового цикла в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- антропометрические обследования, динамометрия;
- осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
- спирография;
- функциональные пробы (Руфье, Штанге);
- электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);
- клинический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- биохимический анализ крови (по показаниям);
- определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке.
- ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

- *обучение* - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;
- *воспитание* - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;
- *психодиагностика* – помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

- *психопрофилактика* - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избежания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают" спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

- *психокоррекция* - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

- *психологическое просвещение* - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

- *психологическое консультирование* - помощь спортсмену в анализе решения;

- *психологические тренинги* - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

- *психологическая подготовка* - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером и спортивным психологом.

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

#### *Биохимический контроль.*

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

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

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

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

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

#### ***Методические основы овладения техникой баскетбола***

Техника баскетбола представлена различными перемещениями без мяча (бег, прыжки, остановки, повороты, передвижения в защитной стойке баскетболиста) и приемами владения мячом (ловля и передача, ведение, броски). Большинство перечисленных элементов, на первый взгляд, довольно просты, но применение их в игре сопряжено с рядом затруднений:

- зачастую приемы выполняются в комплексе, а значит, необходимо координировать одновременную работу рук и ног;
- ограниченный диаметр баскетбольного кольца усложняет точность выполнения действий;
- сопротивление соперников препятствует достижению целенаправленности действий;
- соблюдение правил игры сопровождается концентрацией внимания на выполняемых приемах;
- зачастую быстротечность, мобильность игры становится причиной неточных и неверных действий.

Поэтому овладение правильной, рациональной техникой игры — главная задача в процессе спортивной подготовки по баскетболу. Выполнение этой задачи будет успешным, если в спортивной подготовке используются следующие приоритетные направления:

- принципы постепенности и непрерывности процесса физического воспитания;
- целенаправленное развитие физических качеств как основы для формирования двигательных умений и навыков;
- обнаружение причин возникновения ошибок на тренировке и своевременное их исправление;
- знание правил игры и их применение как при разучивании, так и при совершенствовании отдельных элементов техники.

Процесс овладения техникой игры в баскетбол подчиняется закономерностям формирования двигательного навыка. Эффективность этого процесса напрямую зависит от правильного выбора средств, методов и принципов физического воспитания.

Продуктивность задач физического воспитания определяется верным использованием специфических и общепедагогических методов. К первой группе относятся методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный; ко второй - словесные методы. В процессе тренировки необходимо соблюдать основные дидактические принципы: системности, последовательности, доступности, динамичности,

сознательности и активности и др. Используемый в комплексе данный инструментарий позволяет повысить качество учебного процесса.

Овладение на практических занятиях техникой двигательных действий баскетболиста позволит в дальнейшем студентам верно подобрать и продуктивно использовать в своей практической деятельности средства и методы на тренировке по баскетболу. Эффективно формировать и вовремя исправлять ошибки в технике поможет предложенная ниже структура тренировки технических приемов.

***Структура освоения технических приемов баскетбола.***

1. Назвать терминологически правильно прием.
2. Объяснить технику выполнения приема по фазам с демонстрацией положения тела в пространстве.
3. Указать на возможные ошибки при выполнении соответствующего приема с учетом официальных правил баскетбола.
4. Предупредить значительные искажения в технике.
5. По мере овладения условия выполнения упражнений усложнять (увеличение темпа, изменение направления, применение пассивного или активного сопротивления защитника и пр.), добиваясь стабильности в выполнении технических приемов.
6. Обеспечить вариативное использование техники в условиях, приближенных к игре, добиваясь закрепления навыка. Для этой цели используются различные подвижные игры и эстафеты.
7. Выполнять технические приемы в ходе подвижной или тренировочной игры.

***Упражнения для освоения технике игры в баскетбол***

Успешно организовать тренировочный процесс по освоению игровых приемов баскетбола помогут верно подобранные игровые упражнения. В приведенных ниже игровых упражнениях внимание обращено на правильность выполнения техники с учетом официальных правил и структуры двигательного действия. Для эффективного освоения технических приемов и их совершенствования подобраны разнообразные игровые упражнения, их варианты и модификации.

Во время проведения игровых упражнений со спортсменами необходимо соблюдать дидактические принципы и методы спортивной подготовки.

Добиваясь безошибочного выполнения техники двигательного действия, следует вовремя обнаруживать и устранять ошибки.

На этапах закрепления техники двигательного действия не останавливаться на достигнутом, а включать различные варианты в структуру двигательного действия. Например, освоив ведение мяча, необходимо совершенствовать данный технический прием, вводя ведение с различной высотой отскока, перевод мяча (за спиной, под ногами), ведение с различной интенсивностью в беге (рывки, внезапная остановка, с поворотом, с финтом и пр.). Рекомендуемые средства спортивной подготовки рассмотрены и описаны ниже.

**Общая физическая подготовка.**

(для всех этапов подготовки)

**Обще подготовительные упражнения.**

**Строчные упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и

разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

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

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

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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

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

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

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких

предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

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

#### **Подвижные игры.**

##### **«Бегай, как я!»**

Обучающиеся делятся на пары. Первый номер бежит разными способами и с разной скоростью, используя остановки и повороты, а второй повторяет за ним. Через некоторое время игроки меняются ролями.

#### **Числа**

**Вариант 1.** Обучающиеся свободно бегают по игровому полю. Когда преподаватель крикнет: «Четыре!» – игроки должны образовать группы по 4 человека в соответствии с заранее оговоренными условиями как можно быстрее: например, встать друг за другом, положив руки на плечи, или образовать круг, взявшись за руки, и т.п. Можно называть любые числа – от 0 до половины количества играющих.

**Вариант 2** аналогичен первому, но все игроки выполняют ведение мяча, при образовании групп одной рукой продолжая ведение, а свободную руку положив на плечо впереди стоящего игрока.

##### **«Быстро в строй!»**

Участники делятся на две группы.

**Вариант 1.** Играющие стоят на краю площадки в одну шеренгу, затем по команде разбегаются по всей площадке (залу) и свободно бегают в разных направлениях. По сигналу все стараются как можно быстрее встать в строй. Команда, построившаяся быстрее, получает 1 очко, после чего игра повторяется.

Если участники вместо бега по залу бегают рядом с местом построения, то можно просто бегать по кругу или до противоположной стены и обратно.

**Вариант 2.** Группы строятся на противоположных лицевых линиях. Игра проводится, как в варианте 1, но здесь дополнительно используется два сигнала. Если подается первый, то игроки строятся на своих местах, если второй – строятся на том месте, где стояла другая команда. В качестве первого и второго сигналов могут использоваться: один или два свистка; одна или две поднятые вверх руки; команды: «Становись!» или «Построились!» и т.п.

В обоих вариантах вместо произвольного бега можно использовать бег по заданию: например, лицом, спиной или боком вперед, а также их сочетания. Но в любом случае в строй надо бежать только лицом вперед, не задевая других играющих.

#### **«Быстро в строй!» с ведением мяча**

Игра аналогична игре «Быстро в строй!» (вариант 2), но все играющие выполняют ведение мяча. В данной игре участники не строятся по росту, а лишь располагаются на лицевой линии с мячами в руках. В строй надо тоже бежать с ведением мяча.

#### **Ловля парами**

Двое играющих берутся за руки и начинают ловить остальных. Игрок считается пойманным, если его окружили руками, – за майку хвататься нельзя. Пойманного игрока отводят на скамейку и ловят следующего. Как только на скамейке окажутся два игрока, они тоже берутся за руки и начинают ловить других. Игра продолжается до тех пор, пока всех не переловят (все образуют пары), или в течение определенного времени.

Если пара разорвалась, осаливание не засчитывается.

#### **Цепочка**

**Вариант 1.** 4–6 участников берутся за руки, образуя цепочку, и начинают бегать по площадке за остальными игроками. Игрок, которого осалили, садится на скамейку. Салить могут только крайние игроки в цепочке. Как только на скамейке окажутся 4–6 человек, начинает водить новая цепочка, а старая распадается.

Если цепочка разорвалась, осаливание не засчитывается.

**Вариант 2.** Начинают игру два человека (или один), но осаленный игрок встает в цепочку со стороны осалившего его участника, т.е. цепочка постоянно увеличивается.

#### **«Коршун и цыплята»**

Игра проводится в группах по 4 человека: один – «коршун», остальные – «цыплята». «Цыплята» выстраиваются в одну колонну лицом к «коршуну» и держат руки на поясе впереди стоящих игроков. При этом первый держит сзади стоящего игрока за кисти. «Коршун» старается осалить последнего игрока в колонне, а «цыплята», перемещаясь, стараются помешать ему. Если водящий осалит последнего игрока, то встает на его место, а первый в колонне становится водящим.

Игра может проводиться на время – в этом случае за каждое осаливание присуждаются очки. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

#### **«Пройди пару»**

**Вариант 1.** Участники распределены на тройки, которые располагаются друг за другом у лицевой линии за пределами площадки. Два игрока из первой тройки выходят вперед и берутся за руки, свободная рука на поясе. Они располагаются спиной к противоположному кольцу и играют роль защитников. Третий игрок (нападающий) старается пройти пару и выйти к кольцу. Нападающий должен все время двигаться вперед, а защитники – держаться на расстоянии 2–3 м от нападающего. Если нападающему это удастся, он получает 1 очко.

После того как первая тройка забежит за среднюю линию, в игру вступает вторая тройка, и т.д. Затем игроки возвращаются шагом обратно за боковыми линиями площадки, а при следующей попытке повторяют упражнение, предварительно поменяв нападающего.

Побеждает игрок, который при равном количестве попыток наберет больше очков.

**Вариант 2** аналогичен первому, но нападающий выполняет ведение мяча.

#### **«День и ночь баскетболистов»**

Игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии поля на расстоянии 3–4 м друг от друга. Одна шеренга – команда «День», другая – команда «Ночь». По сигналу: «День!» игроки команды «Ночь» убегают, а игроки команды «День» догоняют их и стараются осалить. При этом команда «Ночь» должна убежать в штрафную зону, а не за лицевую линию, как в обычной игре «День и ночь». По сигналу: «Ночь!» все происходит наоборот. В конце игры подводится итог: кто больше осалил игроков из команды соперника.

**Вариант 1.** Салить можно любого игрока.

**Вариант 2.** Все игроки разделены на пары. Салить можно только игрока своей пары. Очки так же подсчитываются в парах.

#### **«День и ночь баскетболистов» с ведением мяча**

Игра аналогична игре «День и ночь баскетболистов», но в исходном положении у каждого игрока в руках мяч. Убегать и догонять можно только с ведением мяча. Если убегающий игрок потерял мяч или допустил ошибку при ведении, то он считается осаленным. Если мяч потерял догоняющий игрок, то осаливание не засчитывается.

В зависимости от уровня подготовки игроков и их количества убежать можно в штрафную зону или за лицевую линию – это заранее определяет преподаватель.

#### **«День и ночь» по сигналам**

Игра аналогична двум предыдущим, но проводится по зрительным или звуковым сигналам: например, левая рука в сторону – убегают команда, находящаяся слева, правая – команда справа; при хлопке в ладоши убегают «Ночь», при топании ногой – «День».

В игре могут использоваться любые сигналы, о которых сообщается заранее. Кроме того, можно неожиданно подавать и другие сигналы, на которые игроки реагировать не должны.

#### **«Зеркало»**

**Вариант 1.** Два игрока с мячами в руках стоят лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Один выполняет разнообразные варианты ведения мяча на месте, второй как можно точнее и быстрее повторяет их (как отражение в зеркале). По команде преподавателя игроки меняются ролями.

**Вариант 2.** То же, но в движении по площадке (ходьба или медленный бег).

#### **Салки с ведением мяча**

**Вариант 1** напоминает обычную игру «Салки», но при этом все играющие выполняют ведение мяча. Водящий игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Он может салить других свободной рукой, однако при этом не должен терять мяч и допускать ошибок при ведении, так как в этом случае осаливание не будет засчитано. Осаленный игрок поднимает руку вверх на 2–3 сек. и начинает водить. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил, – это можно делать только спустя некоторое время. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он становится водящим. Однако подобные нарушения не относятся к другим игрокам. Никаких сигналов водящий не подает, кроме поднятой руки перед началом своих действий. Поэтому все остальные играющие должны внимательно следить за происходящим на площадке.

**Вариант 2.** Игра проводится в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга либо каждая на своей половине.



**Вариант 3** аналогичен первому, но участники играют в парах (один убегает, а второй догоняет).

#### **Салки баскетболистов (парные)**

**Вариант 1.** Игра проводится в парах (без мяча). Один игрок убегает, а второй (водящий) старается его догнать и осалить. Убегать можно только спиной или боком вперед. При этом водящий должен осалить убегающего касанием за спину. Если убегающий игрок хоть немного пробежит грудью (лицом) вперед, то он считается осаленным. В этом случае игроки меняются ролями и продолжают играть, но новый водящий должен дать партнеру возможность отбежать на некоторое расстояние.

**Вариант 2** аналогичен первому, но водящий игрок выполняет ведение мяча и может салить свободной рукой за любую часть тела. Если водящий при осаливании потеряет мяч, то оно не засчитывается. После осаливания водящий должен передать мяч игроку, и только тогда они меняются ролями.

#### **Салки баскетболистов (групповые)**

Игра аналогична парной игре «Салки баскетболистов» (вариант 2), но играет вся группа одновременно. Выбирают 2–4 водящих, которые, ведя мяч, начинают салить остальных. Убегать можно только спиной или боком вперед. Игрок, которого осалили, меняется ролями с водящим. Новый водящий не имеет права салить игрока, который его осалил.

Игра может проводиться в двух группах (например, юноши и девушки), которые играют на площадке одновременно, но отдельно друг от друга.

#### **«Выбей мяч!»**

Играющие выполняют ведение мяча, стараясь при этом свой мяч не терять, а чужой выбить. Если игроку это удастся, он получает 2 очка, а игрок, у которого выбили мяч, – минус 1 очко. Игрок, который не дал выбить свой мяч, но и не пытался выбить его у других, получает в конце игры минус 10 (20) очков. Игра проводится в течение определенного времени.

#### **«Отними мяч!»**

**Вариант 1.** Играющие выполняют ведение мяча, свободно перемещаясь по площадке. Один игрок (2 или 3 – в зависимости от количества играющих и их возможностей) без мяча – водящий. Он должен отобрать мяч у любого игрока, при этом не касаясь его. Если ему это удастся, то он продолжает игру с мячом, а игрок, потерявший мяч, ищет себе другой. Отнимать мяч у игрока, отобравшего его, нельзя. Если игрок, за которым гнался водящий, теряет мяч или допускает ошибку при ведении, то он должен отдать мяч и искать себе другой. Если водящий коснулся игрока, он должен оставить его и переключиться на других участников.

**Вариант 2** аналогичен первому, но игра проводится парами (один игрок убегает с мячом, а другой старается его отнять).

#### **«Мастер ведения»**

**Вариант 1.** Участники играют в паре. Один игрок ведет мяч, не сходя с места и не делая поворотов. Второй старается осалить мяч, при этом любое касание игрока с мячом является ошибкой. Салить можно только рукой. Если водящий осалит мяч, то получает 1 очко, а если коснется соперника, то 1 штрафное очко (минус 1 очко). После 3 (5) касаний игроки меняются ролями.

**Вариант 2.** Игра может проводиться на время со сменой ролей через 30 сек. или 1 мин. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше очков.

#### **«Осаливание мяча»**

Игра аналогична игре «Мастер ведения», но проводится в движении. Игрок может выполнять ведение мяча на месте или свободно перемещаться по всей площадке. Очки присуждаются только за осаливание мяча.

#### **Специальная физическая подготовка.**

(для всех этапов подготовки)

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить

вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

#### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

#### 2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

#### 3. Бег 40 сек.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

#### 4. Бег 300 м, 600 м.

### **Техническая подготовка**

#### **Основными задачами технической подготовки являются:**

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

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. Приемы игры по технической подготовке представлены в таблице № 12.

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

## Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+								
Остановка прыжком	+	+	+							
Остановка двумя шагами	+	+	+							
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+						
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+								
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Ловля мяча одной в прыжке			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+								
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача мяча двумя рукам в движении		+	+	+						

Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+						
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+					
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху		+	+							
Передача мяча одной от головы		+	+							
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой с места	+	+								
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+								
Ведение мяча с низким отскоком	+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем		+								
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+								
Ведение мяча по прямой	+	+	+							
Ведение мяча по дугам		+								
Ведение мяча по кругам		+	+							
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+



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

### Тактическая подготовка

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

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

Задачи тактической подготовки:

овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);

развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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





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

### План-схема годичного цикла подготовки

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

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

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

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

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – технико-тактическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

**Соревновательные:** 19, 31, 40.

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

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – технико-тактическая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – физическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день – технико-тактическая подготовка;

2-й день – физическая подготовка;

3-й день – игровая подготовка;

4-й день – отдых;

5-й день – технико-тактическая подготовка;

6-й день – игровая подготовка;

7-й день – отдых.

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

***Направленность и номера недельных микроциклов на тренировочном этапе для второго года обучения***

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

В соревновательном микроцикле проводится 3-4 игры подряд.

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 3-й день. 1-е занятие – совершенствование качеств, необходимых для броска;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – совершенствование быстроты и прыгучести;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1 занятие – игровая подготовка.

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

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – совершенствование прыгучести;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день. 1 занятие – совершенствование ловкости.
- 3-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;  
2-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день. 1 занятие – индивидуальная подготовка.
- 5-й день. 1-е занятие – совершенствование игровой ловкости;  
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 6-й день. 1-е занятие – игровая подготовка;  
2-е занятие – теоретическая подготовка.

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Проводится 3-5 календарных игр и восстановительные занятия между ними. На игру отводится 1,5 часа.

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

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

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

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

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие (1 ч) – физическая подготовка;

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

Направленность занятий в микроцикле:

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

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

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

**Теоретическая подготовка**

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

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

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде тестирования. В этом случае тренер обычно должен проверить у занимающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Примерный перечень тем для теоретической подготовки представлен в таблице №15.

Таблица № 15

**Программный материал по теоритической подготовке для лиц  
проходящих спортивную подготовку**

Этап обучения		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
№ п/п	Темы	до одного года	свыше одного года	до двух лет	свыше двух лет	весь период	весь период
1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+	+
2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+	+	+	+	+	+
3	Гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	+		
4	Общая характеристика спортивной подготовки		+	+	+		



5	Основы тактики игры и тактическая подготовка		+	+	+	+	+
6	Основы техники игры и техническая подготовка	+	+	+	+	+	+
7	Официальные правила ФИБА			+	+	+	+
8	Планирование и контроль подготовки		+	+	+	+	+
9	Правила по баскетболу	+	+	+	+		
10	Правила по мини-баскетболу	+	+	+	+		
11	Требования техники безопасности в спорте	+	+	+	+	+	+
12	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	+	+	+	+		
13	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	+		+		+	
14	Состояние и развитие баскетбола в России	+	+	+	+	+	+
15	Спортивные соревнования	+					
16	Установка на игру и разбор результатов игры		+	+	+	+	+
17	Физическая культура и спорт в России						
18	Физические качества и физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
19	Федеральные стандарты спортивной подготовки		+	+	+	+	
20	Общероссийские антидопинговые правила			+	+	+	+

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

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

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

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

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

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

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

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

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости;
  - применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение;
    - увеличить общую продолжительность разминки;
  - произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
  - применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;
- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения («я выиграю»).

Успех выступления баскетболиста в соревнованиях во многом зависит от умелого управления игрой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для

изменения тактического рисунка игры, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игрока, особенно во время игры.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.

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

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

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

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

Особенности формирования моральных черт и качеств личности баскетболистов и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива; какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой.

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

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

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

Для развития периферического зрения полезны такие упражнения: ведение, броски и ловля мяча под контролем только периферического зрения; упражнения в передачах - смотреть на одного партнера, а передачу делать другому; во время передач или

нападающего удара контролировать мяч то центральным, то периферическим зрением, в парах, тройках - двумя, тремя мячами со смещением вправо, влево, вперед, назад.

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

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

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

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

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

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

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

*Развитие способности управлять эмоциями.* Эмоциональные состояния оказывают большое влияние на активность баскетболистов как в процессе тренировочных занятий, так и на эффективность соревновательной деятельности. Спортивная подготовка юных баскетболистов приемам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающийся полностью овладел этими приемами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

*Воспитание волевых качеств.*

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

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

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

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

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

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий. Игрок, обладающий инициативностью, является организатором, ведет за собой команду. А дисциплинированность выражается в умении игрока подчинить свои действия задачам коллектива, плану действия всей команды.

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

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса спортивной подготовки и тренировки. В воспитании дисциплинированности особую роль играет коллектив и тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

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

осознание игроками задач на предстоящую игру;

изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);

изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

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

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

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

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

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

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

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

- спортсмен не должен внешне выразить сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — воздействует успокаивающее

воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления командой.

Режим в период тренировочной работы и соревнований имеет большое значение. Свободный от игр день надо максимально использовать для отдыха и восстановления, в игровой день надо избегать каких-либо напряженных действий, долгого лежания, провести легкую тренировку с мячом.

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения вработываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому— 10 мин. Обязательно включить в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5—8 мин до игры. Очень важно собрать всех игроков вместе (с запасными) и провести 2 – 3 - х минутную беседу, в которой напомнить основные положения об игре, сказать что-нибудь одобряющее, мобилизующее.

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

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

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности игроков, для поднятия морального духа и т.д.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

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

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

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью

и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

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

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

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

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

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



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

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

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

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстреего снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

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

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице № 16.

Таблица № 16

### План применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направлен	В течение всего периода спортивной подготовки

2	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</li> </ol>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> <li>13. Энзимы.</li> <li>14. Кислородотерапия (кислородные коктейли).</li> </ol>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p> <p>Один раз в неделю</p>

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

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### 3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами,

занимающимися физической культурой и спортом разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу № 17).

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Таблица №17

### План антидопинговых мероприятий

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, Индивидуальные Консультации	Октябрь-Ноябрь, согласно плану работы школы
2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Информирование спортсменов о	Сентябрь-октябрь
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения	Запрещенных веществ, субстанциях и	Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Методах	Январь-Февраль
5	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы	Апрель-май

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Программы является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять

обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Занимающиеся могут принимать участие в судействе школьных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице № 18.

Таблица № 18

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по виду спорта баскетбол с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в СШ	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

3	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.	Судейство соревнований.	

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

**Этап начальной подготовки.** В группу начальной подготовки принимаются дети не моложе 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста. В группе начальной подготовки на первом месте стоит не только общая физическая подготовка, но и овладение основами техники выбранного вида спорта – баскетбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке имеющие первый разряд. Зачисляются спортсмены не моложе 14 лет

**Этап высшего спортивного мастерства** - группа комплектуется из числа занимающихся, прошедших этап совершенствования спортивного мастерства и выполнивших нормативы и соответствующие требования, а также вошедшие в основной или резервный состав сборной субъекта РФ и показывающие стабильно высокие результаты.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными критериями подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности.

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

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние спортсмена;
- индивидуальные темпы биологического развития;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность представлены в таблице № 19.

Таблица № 19

### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в СШ используются следующие критерии:

- а) на этапе начальной подготовки:
- уровень усвоения занимающимся преподаваемого материала;
  - качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
  - уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.
- б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
  - выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;
  - планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
  - выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
  - качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки;
  - динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.
- г) на этапе высшего спортивного мастерства:
- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;
  - выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

#### **4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.**

*На этапе начальной подготовки:*

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

Длительность периода 3 года.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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



Длительность периода 5 лет.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

Длительность периода бессрочный.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

Длительность периода бессрочный.

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

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

Текущий контроль проводится в середине тренировочного года с целью отслеживания уровня подготовленности занимающихся и контроля за эффективностью тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводится по итогам тренировочного года для перевода занимающихся на следующий год тренировок, на каждом из этапов спортивной подготовки.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Контрольные нормативы для зачисления по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта баскетбол представлены в таблицах № 20, 21, 22, 23. Контрольно-переводные нормативы по виду спорта баскетбол представлены в приложении № 2.

Таблица № 20

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 м не более 4,5 сек	Бег 20 м не более 4,7 сек

	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,0 сек	Скоростное ведение мяча 20 м не более 11,4 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 130 см	Прыжок в длину с места не менее 115 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 24 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 20 см

Таблица № 21

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 м не более 4,0 сек	Бег 20 м не более 4,3 сек
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,0 сек	Скоростное ведение мяча 20 м не более 10,7 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 180 см	Прыжок в длину с места не менее 160 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 35 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 30 см
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 183 м	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 168 м
	Бег 600 м не более 2 мин 05 сек	Бег 600 м не более 2 мин 22 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица № 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 м не более 3,7 сек	Бег 20 м не более 4,0 сек
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 8,6 сек	Скоростное ведение мяча 20 м не более 9,4 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 225 см	Прыжок в длину с места не менее 212 см
	Прыжок вверх с места	Прыжок вверх с места

	с взмахом руками не менее 46 см	с взмахом руками не менее 40 см
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 232 м	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 205 м
	Бег 600 м не более 2 мин 02 сек	Бег 600 м не более 2 мин 18 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица № 23

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 20 м не более 3,21 сек	Бег 20 м не более 3,59 сек
	Скоростное ведение мяча 20 м не более 8,0 сек	Скоростное ведение мяча 20 м не более 9,0 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 245 см	Прыжок в длину с места не менее 222 см
	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 47 см	Прыжок вверх с места с взмахом руками не менее 43 см
Выносливость	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 234 м	Челночный бег 40 сек на 28 м не менее 206 м
	Бег 600 м не более 1 мин 58 сек	Бег 600 м не более 2 мин 12 сек
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Контрольных упражнений для обязательной технической Программы**

- 1.Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21).
- 2.Скоростная техника.

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов

##### **Этап начальной подготовки**

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча 20 м. Стартуют по сигналу из-за лицевой линии с ведением мяча, выполняется рывок на 20 м. (дается три попытки с интервалами 15 с., определяется лучшее время в трех попытках).

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

##### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча 20 м. Стартуют по сигналу из-за лицевой линии с ведением мяча, выполняется рывок на 20 м.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт – групповой.

7. Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

8. Скоростная техника. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу он начинает ведение правой рукой в направлении первой стойки стоящей на штрафной линии, выполняет перевод мяча на левую руку и обводит стойку в центре площадки, затем переводит мяч на правую руку и обводит третью стойку, делает бросок с двух шагов в движении в кольцо правой рукой. После броска начинает обратное ведение мяча левой

рукой обводя стойки и делая бросок в движении левой рукой. Фиксируется время, при прохождении мяча через кольцо.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча 20 м. Стартуют по сигналу из-за лицевой линии с ведением мяча, выполняется рывок на 20 м.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт – групповой.

7. Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

8. Скоростная техника. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу он начинает ведение правой рукой в направлении первой стойки стоящей на штрафной линии, выполняет перевод мяча на левую руку и обводит стойку в центре площадки, затем переводит мяч на правую руку и обводит третью стойку, делает бросок с двух шагов в движении в кольцо правой рукой. После броска начинает обратное ведение мяча левой рукой обводя стойки и делая бросок в движении левой рукой. Фиксируется время, при прохождении мяча через кольцо.

### **Этап высшего спортивного мастерства**

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча 20 м. Стартуют по сигналу из-за лицевой линии с ведением мяча, выполняется рывок на 20 м.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6. Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт – групповой.

7. Штрафные броски – 7 серий по 3 броска (всего 21). После первых двух бросков мяч подает партнер, после третьего сам подбирает мяч.

8. Скоростная техника. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу он начинает ведение правой рукой в направлении первой стойки стоящей на штрафной линии, выполняет перевод мяча на левую руку и обводит стойку в центре площадки, затем переводит мяч на правую руку и обводит третью стойку, делает бросок с двух шагов в движении в кольцо правой рукой. После броска начинает обратное ведение мяча левой рукой обводя стойки и делая бросок в движении левой рукой. Фиксируется время, при прохождении мяча через кольцо.

### **Методические указания по организации тестирования**

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований СШ в установленные сроки (обычно в конце года).

Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в СШ. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом СШ.

### **Методы и организация медико-биологического обследования**

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования.

Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам.

Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т. д. Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины.

Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине.

Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

Программа комплексного тестирования состоит из ряда блоков:

1. Оценка субъективного статуса осуществлялась по 10-бальной системе (продолжительность и качество ночного сна (ч.), качество засыпания вечером и пробуждения утром, нервозность, спортивная форма, аппетит), фиксировались жалобы спортсмена. Избыточные психофизические перегрузки вне тренировок (учёба, быт, личная жизнь) провоцируют развитие патологических процессов.

Самооценка функционального состояния совместно с получаемыми данными объективного исследования дают возможность правильно оценить состояние спортсмена, выявить патогенетические механизмы развития патологических и предпатологических состояний. Такая корректировка объективных данных весьма важна при оценке явления диссимуляции у спортсменов.

2. Лабораторный контроль (определению основных прямых циркуляторных показателей, КФК, лактата, ЛДГ, мочевины и др.).

3. Антропометрические исследования (рост, вес, окружность грудной клетки).

4. Анализ ЭКГ. Наличие патологических изменений, особенностей ЭКГ у спортсменов оценивается до и после физической нагрузки.

По результатам исследования выносится заключение о функциональной готовности спортсмена к выполнению спортивных нагрузок.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004 .
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
7. Баскетбол: учебно-методическое пособие. – Самара, 2008.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". – М.: Академия, 2004.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. – М.: Кафедра психологии РГУФКСИТ, 2010.
10. Курашвили В.А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. – М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
11. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
12. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. – СПб: Питер, 2009.
13. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
14. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
15. Кретти Дж. Б. Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
16. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
18. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: Советский спорт, 2007.
19. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. – Л., 1975.
20. Гогунев Е.Н., Мартъянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
21. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.
22. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб.: Питер Принт, 2002.
23. Столяренко Л. Д. Основы психологии. – Ростов на Дону, 1999.
24. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 1998.
25. Интернет ресурсы



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

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2020 год вид спорта баскетбол представлен в приложение № 1.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**  
физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2020 год  
вид спорта **БАСКЕТБОЛ**

<b>№</b>	<b>Сроки, место</b>	<b>Наименование соревнований</b>	<b>Количество</b>
<b>Январь</b>			
1	09-12 г. Бородино	Соревнования по баскетболу среди команд девушек 2005г.р. "Лига Сибири"	Золотухин А.И.
2	16-17 г. Зеленогорск	Первенство школ города Зеленогорска по баскетболу среди юношей и девушек до 16 лет (2006г.р. и младше)	Брелькова Н.В.
3	с 21 г. Зеленогорск	Открытый чемпионат города Зеленогорска по баскетболу среди мужских команд	Щёголев С.И.
4	23-30 г. Зеленогорск	Первенство города Зеленогорска по баскетболу среди юношей и девушек 2001 г.р. и младше	Щёголев С.И.
5	29.01.-02.02. г. Назарово	Открытое первенство Красноярского края по баскетболу среди девушек до 13 лет (2009г.р. и младше)	Тунгусов Е.В.
<b>Февраль</b>			
1	07-09 г. Канск	Зональные соревнования «Школьная спортивная лига» по баскетболу 3х3, юноши и девушки 2004-2005г.р.	Зайцева Я.В., учителя ф.к.
2	с 11 г. Зеленогорск	Первенство школ города Зеленогорска по баскетболу среди юношей и девушек до 15 лет (2007 г.р. и младше)	Дорошенко М.О.
3	16 г. Зеленогорск	Первенство города Зеленогорска по баскетболу 3х3 среди команд юношей и девушек 2004 г.р. и младше, посвященное Дню Защитника Отечества	Дорошенко М.О.
4	22 г. Зеленогорск	Открытый турнир г. Зеленогорска по баскетболу 3х3 среди ветеранов, посвященный Дню Защитника Отечества	Щёголев С.И.
5	25-27.02.2020 г. Зеленогорск	Открытый турнир по баскетболу среди юношей 2007-2008 г.р., посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и 75-летию атомной промышленности.	Щёголев С.И.
<b>Март</b>			
1	11-15 г. Зеленогорск	Открытое первенство Красноярского края по баскетболу среди девушек до 14 лет (2008г.р. и младше)	Брелькова Н.В.
2	03-06 г. Зеленогорск	XIV турнир городов Сибири по баскетболу среди команд юношей 2005 г.р. и младше "Память"	Щёголев С.И.

3	05 г. Зеленогорск	Первенство города Зеленогорска по баскетболу 3x3 среди команд девушек 2004 г.р. и младше, посвященное Международному женскому дню 8 Марта	Зайцева Я.В.
4	13-15 г. Красноярск	Финальные соревнования «Школьная спортивная лига» по баскетболу 3x3, юноши и девушки 2004-2005г.р.	Участвуют команды, занявшие 1 место в зоне
5	22-26 г. Красноярск	XXV открытый краевой турнир «Кубок олимпийского чемпиона С. Тараканова» среди юниоров 2005 г.р. и младше	Дорошенко М.О.
6	25-29 г. Железногорск	XII Открытый краевой турнир по баскетболу памяти И.М. Лебедева среди команд юношей и девушек 2006 г.р.	Золотухин А.И. Брелькова Н.В.
7	20-22 г. Железногорск	Открытый чемпионат Красноярского края, групповой этап, среди мужских команд	Щёголев С.И.
<b>Апрель</b>			
1	01-05 г. Ачинск	Открытое первенство Красноярского края среди юношей до 14 лет (2008г.р. и младше)	Золотухин А.И.
2	03 г. Зеленогорск	Первенство школ города Зеленогорска по баскетболу среди команд юношей и девушек до 18 лет (2004 г.р. и младше)	Зайцева Я.В.
3	15-19 г. Железногорск	Открытое первенство Красноярского края по баскетболу среди юниорок до 18 лет (2004г.р. и младше)	Зайцева Я.В.
<b>Май</b>			
1	01-05 г. Красноярск	Открытое первенство Красноярского края по баскетболу среди юниоров до 18 лет (2004г.р. и младше)	Дорошенко М.О.
2	02 г. Зеленогорск	Турнир по баскетболу 3x3 среди мужских и женских команд, посвященный 75-летию Победы в Великой Отечественной войне	Щёголев С.И.
3	13-17 г. Енисейск	Открытое первенство Красноярского края по баскетболу среди юниорок до 17 лет (2005г.р. и младше)	Золотухин А.И.
4	20-24 г. Красноярск	Открытый чемпионат Красноярского края по баскетболу среди женских команд	Брелькова Н.В. Тунгусов Е.В.
<b>Июнь</b>			
1	июнь г. Красноярск	Открытый чемпионат Красноярского края баскетбол 3x3 среди мужских и женских команд	Брелькова Н.В. Щеголев С.И.
2	27 г. Зеленогорск	Турнир по баскетболу 3x3, посвященный Дню молодежи.	Ширяев В.В.
<b>Июль</b>			
1	11 г. Зеленогорск	Турнир по баскетболу 3x3, посвященный Дню города	Ширяев В.В.

<b>Август</b>			
1	8 г. Зеленогорск	Турнир по баскетболу среди мужских и женских команд, посвященный Дню физкультурника	Ширяев В.В.
<b>Сентябрь</b>			
1	02-06 г. Зеленогорск	Открытое первенство Красноярского края по баскетболу среди девушек до 16 лет (2006 г.р. и младше)	Брелькова Н.В. Зайцева Я.В.
2	02-06 г. Красноярск	Открытое первенство Красноярского края по баскетболу среди юношей до 16 лет (2006 г.р. и младше)	Золотухин А.И.
3	сентябрь г. Зеленогорск	Первенство города Зеленогорска по баскетболу 3x3 среди команд юношей и девушек 2002г.р. и младше	Щёголев С.И.
4	17-22 г. Железногорск	Открытое первенство Красноярского края среди девушек до 15 лет (2007г.р. и младше) (в рамках спортивных соревнований «Звезды Красноярья»)	Брелькова Н.В.
5	17-22 г. Железногорск	Открытое первенство Красноярского края среди юношей до 15 лет (2007г.р. и младше) (в рамках спортивных соревнований «Звезды Красноярья»)	Дорошенко Щёголев С.И.
6	30.09-04.10 г. Железногорск	Открытое первенство Красноярского края по баскетболу среди юниоров до 17 лет (2005г.р. и младше)	Дорошенко М.О.
<b>Октябрь</b>			
1	октябрь г. Зеленогорск	Кубок города по баскетболу среди мужских и женских команд	Щёголев С.И.
2	31 г. Зеленогорск	Чемпионат города по баскетболу 3x3 среди мужских и женских команд	Щёголев С.И.
<b>Ноябрь</b>			
1	Ноябрь г. Зеленогорск	Муниципальный этап краевых соревнования «Школьная спортивная лига» по баскетболу 3x3, юноши и девушки 2005-2006г.р.	Дорошенко М.О.
2	6-8 г. Ачинск	Открытый чемпионат Красноярского края. Финальный этап	Щёголев С.И.
<b>Декабрь</b>			
1	04-06 г. Красноярск	Открытый краевой турнир по баскетболу на призы Заслуженного тренера России В.В. Репиты среди мужчин 40 лет и старше	Щёголев С.И.
2	декабрь г. Зеленогорск	Первенство школ города Зеленогорска по баскетболу среди мальчиков и девочек до 12 лет (2010 г.р. и младше)	Щёголев С.И.
3	декабрь г. Зеленогорск	Спортивный праздник «Посвящение в спортсмены»	тренеры
4	21 г. Зеленогорск	Спортивное мероприятие, посвященное «Всемирному дню баскетбола!»	тренеры

5	26 г. Зеленогорск	Соревнования по баскетболу 3х3 среди мужских и женских команд, посвященные памяти Романа Николаева	Щёголев С.И.
---	----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------



Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	5	28 и б.	24 и б.	28 и б.	24 и б.	28 и б.	24 и б.	40 и б.	35 и б.	40 и б.	35 и б.	40 и б.	35 и б.	40 и б.	35 и б.	40 и б.	35 и б.
		4	25-27	21-23	25-27	21-23	25-27	21-23	36-39	31-34	36-39	31-34	36-39	31-34	36-39	31-34	36-39	31-34
		3	24	20	24	20	24	20	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30
		2	23-16	19-12	23-16	19-12	23-16	19-12	34-24	29-19	34-24	29-19	34-24	29-19	34-24	29-19	34-24	29-19
		1	15 и м.	11 и м.	15 и м.	11 и м.	15 и м.	11 и м.	23 и м.	18 и м.	23 и м.	18 и м.	23 и м.	18 и м.	23 и м.	18 и м.	23 и м.	18 и м.
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м	5							195 и б.	172 и б.	195 и б.	172 и б.	195 и б.	172 и б.	195 и б.	172 и б.	195 и б.	172 и б.
		4							184-194	161-171	184-194	161-171	184-194	161-171	184-194	161-171	184-194	161-171
		3							183	160	183	160	183	160	183	160	183	160
		2							182-177	159-155	182-177	159-155	182-177	159-155	182-177	159-155	182-177	159-155
		1							176 и м.	154 и м.	176 и м.	154 и м.	176 и м.	154 и м.	176 и м.	154 и м.	176 и м.	154 и м.
Техническое мастерство	Штрафные броски (%)	5							45 и б.	43 и б.	45 и б.	43 и б.	45 и б.	43 и б.	45 и б.	43 и б.	45 и б.	43 и б.
		4							40-45	37-42	40-45	37-42	40-45	37-42	40-45	37-42	40-45	37-42
		3							34-39	31-36	34-39	31-36	34-39	31-36	34-39	31-36	34-39	31-36
		2							28-33	25-30	28-33	25-30	28-33	25-30	28-33	25-30	28-33	25-30
		1							27 и м.	24 и м.	27 и м.	24 и м.	27 и м.	24 и м.	27 и м.	24 и м.	27 и м.	24 и м.
Техническое мастерство	Скоростная техника	5							15,7 и м.	16,5 и м.	15,7 и м.	16,5 и м.	15,7 и м.	16,5 и м.	15,7 и м.	16,5 и м.	15,7 и м.	16,5 и м.
		4							15,8-16,2	16,6-17,0	15,8-16,2	16,6-17,0	15,8-16,2	16,6-17,0	15,8-16,2	16,6-17,0	15,8-16,2	16,6-17,0





