

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми**

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Закамск» г. Перми
Протокол № 11
«28» декабря 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

Разработана:
Реутовой А.А., инструктором-методистом,
Мосягиным М.Ю., тренером-преподавателем,
Смолиным С.В., тренером-преподавателем

г. Пермь, 2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	8
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.1. Объем Программы	10
2.2. Учебно-тренировочные мероприятия	12
2.3. Спортивные соревнования	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	24
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	26
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
3. Система контроля	29
4. Рабочая программа	40
4.1 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	54
4.1.1 Этап начальной подготовки	54
4.1.2 Учебно-тренировочный этап	56
4.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства	60
4.1.4 Этап высшего спортивного мастерства	61
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	62
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	63
6.2 Кадровые условия реализации Программы	66
Информационно-методические условия реализации Программы.	67
Список литературы	67
Приложения	69

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. №1006 (далее – ФССП), Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1312.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует процесс спортивной подготовки по баскетболу. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства.

Структура программы:

- пояснительная записка;
- общие положения;
- характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система контроля;
- рабочая программа;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

Целью реализации программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Основными **задачами** реализации программы спортивной подготовки является:

- привлечение к спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основными **показателями качества** реализации программы являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню

подготовленности спортсменов, результаты выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня, удовлетворенность потребителей качеством предоставляемой услуги, наличие квалифицированных кадров.

Программа спортивной подготовки базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы занимающихся) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим, эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Баскетбол (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола (10 футов). За мяч, брошенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

В системе физической культуры баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека. 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 баскетбол 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 баскетбол 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. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой

и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

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 скорости 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. Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетболу и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов. В основу программы

заложены основополагающие принципы спортивной подготовки занимающихся и юных спортсменов, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

Структура системы многолетней подготовки

Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

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

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от периодизации спортивной подготовки и календаря спортивных соревнований. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. **Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению (ходатайству) тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам указанным во Всероссийском реестре вида спорта «баскетбол» (таблица 1), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1006 (зарегистрировано Минюстом России от 19.12.2022, регистрационный № 71656), (далее – ФССП).

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта «баскетбол» включает в себя следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Баскетбол	0140002611Я	баскетбол	0140012611Я
		мини-баскетбол	0140032811Н
		баскетбол 3х3	0140022611Я
		интерактивный баскетбол	0140042811М

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица №2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

2.1. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 3.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проходят в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – переходный период в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным

планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки– двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд» «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «первый спортивный разряд»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению (ходатайству) тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4.

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3. Спортивные соревнования

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Обязательным компонентом подготовки спортсменов являются соревнования. В Учреждении предусматриваются соревнования:

- среди СШОР;
- районного уровня;
- городского уровня;
- субъекта РФ;
- всероссийские соревнования;
- международные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов

контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки: соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта; соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; 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. Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного

самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «баскетбол» представлен в таблице 5.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «баскетбол»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении 1.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 6.

Таблица №6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
4	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
8	Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
				Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16	20	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	4	4	4
Наполняемость групп (человек)								
		15		12		6		4
1.	Общая физическая подготовка	48	57	60	78	88	118	
2.	Специальная физическая подготовка	34	50	68	102	152	188	
3.	Техническая подготовка	78	95	100	128	104	142	
4.	Тактическая подготовка	30	40	48	88	126	144	
5.	Теоретическая подготовка	8	10	12	16	20	20	
6.	Психологическая подготовка	5	8	10	24	42	58	
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	8	10	14	
8.	Инструкторская практика	0	0	6	8	12	14	
9.	Судейская практика	0	0	4	8	12	14	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	10	22	
11.	Восстановительные мероприятия	2	4	6	8	24	36	
12.	Интегральная подготовка	24	42	68	104	168	132	
13	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	48	64	138	
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040	

План – график распределения часов по видам подготовки на этапах подготовки представлен в таблицах 8-13.

Таблица 8

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки до года (4,5 часа)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	2	2	2	4	4	4	8	8	4	4	4	2	48
2	Специальная физическая подготовка	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	34
3	Техническая подготовка	6	8	7	7	6	8	6	4	6	6	6	8	78
4	Тактическая подготовка	4	5	3	2	2	2			2	3	3	4	30
5	Теоретическая подготовка	1		1	1				1	1	1	1	1	8
6	Психологическая подготовка	1	1	1								1	1	5
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1	1					1			3
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия									2				2
11	Восстановительные мероприятия							1	1					2
12	Интегральная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
13	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		согласно календарного плана												
ИТОГО		18	20	20	20	18	19	20	20	20	20	19	20	234

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки свыше года (6 часов)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	6	7	7	5	4	4	4	57
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	50
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8	95
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	40
5	Теоретическая подготовка	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	10
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1				1		1	1	8
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				1	2					1			4
8	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия									2				2
11	Восстановительные мероприятия							2	2					4
12	Интегральная подготовка	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	42
13	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		согласно календарного плана												
ИТОГО		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

План-график распределения часов
на учебно-тренировочном этапе до трех лет (8 часов)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	6	6	8	8	4	4	4	4	60
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	6	68
3	Техническая подготовка	8	8	8	6	6	8	10	10	8	8	10	10	100
4	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2	2					2			6
8	Инструкторская практика		1	1			1	2	1					6
9	Судейская практика		1	1							1		1	4
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2			1						1			4
11	Восстановительные мероприятия				1	1	1	1	1				1	6
12	Интегральная подготовка	6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	68
13	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2			4	2	4	2	24
		согласно календарного плана												
ИТОГО		34	34	34	34	34	34	36	36	34	36	34	36	416

План-график распределения часов
на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (12 часов)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	6	9	12	10	5	4	5	6	78
2	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	8	8	10	8	8	8	8	10	102
3	Техническая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	12	10	128
4	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	6	6	6	8	8	8	6	88
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1		2	2			1		2			8
8	Инструкторская практика			1	1	1	1	1	1	1	1			8
9	Судейская практика				1	1	1		1	1	1	1	1	8
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2			1						1			4
11	Восстановительные мероприятия		1	1			1	1	1	1		1	1	8
12	Интегральная подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	9	8	10	11	104
13	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	4	4	4	4			6	6	4	4	48
		согласно календарного плана												
ИТОГО		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

**План-график распределения часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства (16 часов)**

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	5	6	6	6	8	10	13	10	6	6	6	6	88
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	12	12	12	12	14	12	12	12	12	152
3	Техническая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	104
4	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	14	12	10	10	10	10	126
5	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
6	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	3	42
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2		2	2			2		2			10
8	Инструкторская практика			1	1			2	2	2	2	1	1	12
9	Судейская практика		1	1	1			2	2	2		1	2	12
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2						2	1	1	10
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
12	Интегральная подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
13	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6			8	6	6	8	64
		согласно календарного плана												
ИТОГО		68	70	70	70	68	68	70	70	70	70	68	70	832

**План-график распределения часов
на этапе высшего спортивного мастерства (20 часов)**

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	10	12	14	26	14	6	6	6	6	118
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	18	15	14	14	15	16	14	16	18	188
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	15	10	15	15	15	12	142
4	Тактическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
6	Психологическая подготовка	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	58
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	1	2	2			2		2	1		14
8	Инструкторская практика	2	2	2		1	2		1	1	1	1	1	14
9	Судейская практика	2	2	2	1	1	1		1	1	1	1	1	14
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
11	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
12	Интегральная подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	12	12	12	132
13	Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	12	12	12		12	14	14	12	14	138
		согласно календарного плана												
ИТОГО		86	86	86	86	86	86	86	88	86	88	88	88	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы представлен в таблице 14.

Таблица 14

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Физическая культура и спорт как средство воспитания трудолюбия	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
1.2	Всестороннее развитие личности спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
1.3	Волевые качества спортсмена и их воспитание	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.Здоровьесбережение			
2.1.	Первая доврачебная помощь. Профилактика заболеваний у спортсменов, Профилактика травматизма в спорте	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.2	Пропаганда здорового образа жизни. Самоконтроль спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.3	Все о гигиене Закаливание организма. Восстановительные мероприятия в спорте	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.4	Пропаганда здорового образа жизни. Вредные привычки. Переутомление. Перенапряжение	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.Патриотическое воспитание			
3.1.	Коллектив и личность, Спортивный коллектив, Дружба	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.2	Гражданско-патриотическое воспитание спортсмена "Моя Родина – Россия, город – Пермь»	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.3	Семья – главная ценность в моей жизни	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Интеллектуальное воспитание	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.2	Эстетическое, нравственное, эмоциональное воспитание спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.3	Общечеловеческие ценности	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
5.Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства			
5.1	Участие в соревнованиях	Посещение соревнований в виде зрителя, болельщика, волонтер, судья и тд	в течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.4 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным

документом, на котором антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении 2.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 15.

Таблица 15

Умения и навыки	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствование спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Работа с документацией	-	Составление положения о соревновании. Ведение протокола соревнований	Составление рабочих конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам.

Работа с группой	Обязанности дежурного в группе. Умение провести разминку в группе	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Изучение правил соревнований	Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	Организация и проведение соревнований муниципального, краевого уровня.

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

План медицинских и медико-биологических мероприятий представлен в таблице 16.

Таблица 16

План медицинских и медико-биологических мероприятий

Мероприятие	Сроки
-------------	-------

Медицинские осмотры	в течение года
Комплексный контроль (КК)	в течение года
Углубленные медицинские обследования (УМО)	в течение года
Этапные комплексные обследования (ЭКО)	в течение года
Текущие обследования (ТО)	в течение года
Обследования соревновательной деятельности (ОСД)	в течение года
Тестирование спортсменов	в течение года
Мероприятия психологического характера (психорегулирующие тренировки, создание	в течение года

положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия)

Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение) научные исследования в области спортивной медицины

в течение года

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице 17.

Таблица 17

План применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ - комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, теплые ванны - сауна, баня, бассейн - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

*2 раба
лист*

подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Контроль над результатами спортивной подготовки:

Текущий контроль. Проводится во время тренировочных занятий по плану тренера-преподавателя, не реже 1 раза в квартал. Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента занимающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Промежуточный контроль. Проводится в форме тестирования спортсменов по общей физической подготовке, 2 раза в год: октябрь, март.

Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель- май. Целью итогового контроля является - определение соответствия уровня подготовки занимающихся требованиям программам спортивной подготовки по видам спорта.

Формы итогового контроля:

- сдача контрольных, контрольно-переводных нормативов;
- динамика личностных достижений занимающихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах 18-29

Таблица 18

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки до года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 10,3	Не более 10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 20	Не менее 16
2.2	Бег на 14 м	с	Не более 3,5	Не более 4,0

Таблица 19

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки до года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 10,3	Не более 10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 110	Не менее 105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 20	Не менее 16
2.2	Бег на 14 м	с	Не более 3,5	Не более 4,0

Таблица 20

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки свыше года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 22	Не менее 18
2.2	Бег на 14 м	с	Не более 3,4	Не более 3,9

Таблица 21

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки свыше года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 22	Не менее 18
2.2	Бег на 14 м	с	Не более 3,4	Не более 3,9

Таблица 22

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) до трех лет**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 13	Не менее 7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0	Не более 9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 125
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 32	Не менее 28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 10,0	Не более 10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 35	Не менее 30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 65	Не более 70
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более 3,0	Не более 3,4

Таблица 23

**Контрольно-переводные нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 13	Не менее 7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0	Не более 9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 32	Не менее 28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 10,0	Не более 10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 35	Не менее 30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 65	Не более 70
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более 3,0	Не более 3,4

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) свыше трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 15	Не менее 9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,8	Не более 9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 145
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 35	Не менее 30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 9,8	Не более 10,5
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 38	Не менее 33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 63	Не более 68
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более 2,8	Не более 3,2

Таблица 25

Контрольно-переводные нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 15	Не менее 9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,8	Не более 9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 145
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 35	Не менее 30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 9,8	Не более 10,5
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 38	Не менее 33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 63	Не более 68
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более 2,8	Не более 3,2

Таблица 26

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап совершения спортивного мастерства**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 36	Не менее 15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 35	Не менее 31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 8,6	Не более 9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 39	Не менее 34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 60	Не более 65
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более 2,6	Не более 2,9

Таблица 27

**Контрольно-переводные нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
на этапе совершения спортивного мастерства**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 36	Не менее 15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180
1.4.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 35	Не менее 31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 8,6	Не более 9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 39	Не менее 34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 60	Не более 65
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более 2,6	Не более 2,9

Таблица 28

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 4,7	Не более 5,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 36	Не менее 15
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180
1.5	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 39	Не менее 34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 8,0	Не более 8,9
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 49	Не менее 45
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 55	Не более 60

Таблица 29

**Контрольно-переводные нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 4,7	Не более 5,0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 36	Не менее 15
1.3	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180
1.5	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее 39	Не менее 34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 8,0	Не более 8,9
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 49	Не менее 45
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	Не более 55	Не более 60

Методические указания по организации приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки

Комплексы контрольных испытаний (упражнений), для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, контрольно-переводные нормативы:

Бег 30 метров. Условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером.

Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Скоростное ведение мяча 20 метров. По дистанции ставятся 4 ворот (две рядом стоящие стойки, конуса) каждые 4 метра. Спортсмен находится за лицевой линией. По сигналу спортсмен начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот, выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, испытуемый должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Результат засекается на секундомер.

Условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Челночный бег 3x10 выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Прыжок в длину с места. Условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног. Система оценок: фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см. Предоставляются три попытки, лучший результат идет в зачет. Методические указания:

- при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается;
- в случае заступа попытка не засчитывается;
- дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой

лентой), позволяющее измерить высоту выпрыгивания. Фиксируются цифры, определяющие исходное положение ленты. Если нет приспособления, то перед тестированием на баскетбольный щит или стену вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края 10 щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м. Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укрепленной на щите. Отмечается деление, которого он коснулся. Система оценок: показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт. Методические указания: прыжок выполняется с места, толчком двумя.

Челночный бег 40 секунд на 28 м. Используется для определения скоростной выносливости. Из положения «высокого старта» по сигналу спортсмен выполняет рывки от лицевой до лицевой линии, в течение 40 секунд. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций. Результат фиксируется (в метрах).

Штрафные броски. Спортсмены разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Фиксируется количество попаданий мяча в кольцо.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице 30.

Таблица №30

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
-	-	-	Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский» Спортивный разряд «третий спортивный разряд»; Спортивный разряд «второй спортивный разряд»;	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

4. Рабочая программа

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств которые, позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основные виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Техническая подготовка - это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка - это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка- это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основными средствами спортивной тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду спорта. Они занимают центральное место в системе тренировок лыжников и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство. Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перекоп тренированности. Чем меньше специально- подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны. Специально - подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела

спортсмена - это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом - это упражнения глобального воздействия. Двигательных.

Соревновательные упражнения - это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный стиль хода, вид дистанции и его варианты.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято делить на три группы словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеоманитофонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и так же более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информации темпо-ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Практические методы упражнений. Основными, относящимися к этой группе, являются метод, строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения очень многообразны и применяются практически при решении почти всех задач, возникающих в процессе спортивной тренировки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененные, конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых

упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структур практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме. В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Под структурой учебно-тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры:

-микроструктуру – структуру отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

-мезоструктуру – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл).

- макроструктуру – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются различные

средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки. Структура учебно-тренировочных занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к до рабочему.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие

выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике баскетбола. Это упражнения в координации движений в передвижении, игровые упражнения, специальные упражнения с мячом, с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям баскетбола, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Техническая подготовка. Спортивная техника направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной игры.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих спортсменов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия баскетболистов в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по баскетболу.

Таблица 31

Примерные темы теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и

	укрепления здоровья человека.	жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена. Врачебный контроль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Медицинское обеспечение занятий.
3	Оказание первой медицинской помощи	Основные мероприятия, объем и виды первой медицинской помощи. Состав аптечки первой помощи.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5	Зарождение и история развития баскетбола	Зарождение и история развития баскетбола
6	Правила и организация соревнований по баскетболу	Правила и организация соревнований по баскетболу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России, края, города.
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
10	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
11	Анализ соревновательной деятельности	Разбор соревнований, установки перед соревнованиями.
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
13	Федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу	Понятия, требования вида спорта

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка – это применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в игре с разными по стилю и манере соперниками. Каждый из противников, равных по физической и технической подготовленности, старается выиграть за счет своих тактических планов, т. е. «переиграть» своего противника, не дать ему применить свои излюбленные приемы и, вместе с тем, учесть его слабые и сильные стороны и свои возможности добиться победы.

Психологическая подготовка. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам

активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной игры, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д. Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется (по А.Ц. Пуни) уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной игры.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка направлена на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности спортсмена в успешной соревновательной деятельности.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем и соревновательным

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). Повышение эмоционального фона тренировочных занятий. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе.

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

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

Во избежание травм рекомендуется: Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; Надевать тренировочный костюм в холодную погоду; Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; Применять упражнения на расслабление, растягивание и массаж; Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На высших этапах спортивной подготовки основными являются педагогические средства восстановления (при неправильном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными), т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для начальной подготовки. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного

изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи

Периоды отдыха

Отдых следует рассматривать как важную составную часть тренировочного процесса. В процессе отдыха происходит восстановление организма после тренировочных нагрузок. Оно базируется на общеизвестном положении физиологии о фазовом характере изменений работоспособности после выполнения тренировочных нагрузок. Нагрузка вызывает утомление организма (первая фаза), которое сменяется восстановлением (вторая фаза), а затем и сверхвосстановлением (третья фаза). Продолжительность каждой фазы в значительной степени зависит от целого ряда факторов - объема, интенсивности и направленности выполненной нагрузки, возраста и уровня тренированности, условий отдыха и индивидуальных особенностей организма. Интервалы отдыха связаны с продолжительностью указанных фаз. Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса необходимо планировать каждую последующую нагрузку в основном на фазу сверхвосстановления после отдельного тренировочного занятия. Более длительный интервал отдыха не обеспечивает достаточно высокого темпа прироста результатов, а чрезмерное удлинение отдыха может просто стабилизировать работоспособность. В отдельных случаях квалифицированные баскетболисты проводят несколько занятий на фоне некоторого недовосстановления с последующим большим интервалом отдыха (для обеспечения восстановления). В практике работы по баскетболу продолжительность интервалов отдыха обычно устанавливается на основании данных педагогического и врачебного (научного) контроля за состоянием баскетболиста после отдельных занятий или тренировочных циклов. Кроме этого, учитывается самочувствие баскетболистов. При определении продолжительности интервалов отдыха можно исходить из практического опыта и знаний тренера и самого спортсмена. Вместе с тем необходимо оценивать влияние внешних условий, а также условий труда, учебы, быта и т.д.

Годичный цикл состоит из периодов: переходный период, предсоревновательный период, соревновательный период. Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок. Кроме того необходимо поддержание тренированности на определённом (минимальном) уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годичного цикла. Главное – психологическая разгрузка и переключение. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и так далее. Продолжительность переходного периода обычно колеблется от 2 до 6 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода (количества стартов), индивидуальных особенностей спортсмена. Иногда спортсмены получают травмы или дают о себе знать старые травмы. Переходный период — это то время, когда можно провести активную терапию по восстановлению или минимизации последствий полученных травм.

Тестирование и контроль

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. С целью получения достоверной и надёжной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля:

- сбор мнений спортсменов и тренеров;
- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
- определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.)
- тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов;
- медико-биологические измерения и др.

Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности, состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая и др.), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях.

Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Спортивные мероприятия (спортивные соревнования, тренировочные мероприятия) являются частью тренировочного процесса и проводятся согласно календарного плана. Официальные физкультурные и спортивные мероприятия организуются и проводятся в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «баскетбол» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от

многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Требования безопасности:

- К проведению тренировочного занятия по баскетболу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по баскетболу;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
 - наличие посторонних предметов в зале.
- Освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
- Спортивный зал должен быть оснащен вентиляцией;
- Иметь в зале необходимые средства первой медицинской помощи (аптечку);
- Все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
- Следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только исправный спортивный инвентарь;
- Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;
- Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
- Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой;
- Проверить состояние спортивной формы;
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;

- Не выполнять технических действий без тренера;
- Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности по окончанию занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивную форму;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

4.1.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1.1.Этап начальной подготовки

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков в том числе, в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Примерные учебно-тематические планы на этапе начальной подготовки представлены в таблицах 32-33

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки до года (4,5 часа в неделю)**

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка –48 часов		2	2	2	4	4	4	8	8	4	4	4	2
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка				1	1	1	2	2	1	1		
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики							1	1			1	
5	Упражнения для развития ловкости, координации				1			1	1	1	1		
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости					1		1	1				
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения						1	1	1			1	
Специальная физическая подготовка –34 часа		2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2
1	Переменный бег, челночный бег	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2	Специальные беговые упражнения	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1
3	Специальные прыжковые упражнения		1	1		1			1	1		1	
4	Специальные упражнения с мячом			1	1	1	1	1	1		1		1
Техническая подготовка –78 часов		6	8	7	7	6	8	6	4	6	6	6	8
1	Бег с ведением и обводкой	1	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1
2	Прием и передачи мяча	1	2	2	1	1	1	1		1	1	1	1
3	Остановки мяча на месте и в движении	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
4	Броски по кольцу на точность. Броски по кольцу с ближних, средних и дальних дистанций	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	Обманные движения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка –30 часов		4	5	3	2	2	2			2	3	3	4
1	Индивидуальные технико-тактические действия	1	2	1	1	1	1				1	1	1
1 2	Групповые тактические действия в нападении и защите	1	2	1		1				1	1	1	2
3	Командные тактические взаимодействия	2	1	1	1		1			1	1	1	1
Теоретическая подготовка – 8 часов		1		1	1				1	1	1	1	1
Психологическая подготовка –5 часов		1	1	1								1	1
Интегральная подготовка – 24 часа		2											
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 3 часа					1	1					1		
Инструкторская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 2 часа										2			
Восстановительные мероприятия – 2 часа								1	1				
Участие в спортивных соревнованиях		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
согласно календарного плана													
Всего часов –234		18	20	20	20	18	19	20	20	20	20	19	20

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)**

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка –57 часов		4	4	4	4	4	6	7	7	5	4	4	4
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка					1	2	3	3	1			
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1			1				1	1	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1		1	1	1	1	1	1			1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1			1		1	1	1	1	1	
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости			1	1		1		1	1			1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения			1	1			1			1	1	
Специальная физическая подготовка –50 часов		4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4
1	Переменный бег, челночный бег	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
2	Специальные беговые упражнения	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
3	Специальные прыжковые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Специальные упражнения с мячом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка –95 часов		8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	8
1	Бег с ведением и обводкой	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1
2	Прием и передачи мяча	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1
3	Остановки мяча на месте и в движении	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2
4	Броски по кольцу на точность. Броски по кольцу с ближних, средних и дальних дистанций	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1
6	Обманные движения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка – 40 часов		4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4
1	Индивидуальные технико-тактические действия	2	1	1	1	1	1	1		1	2	1	1
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	1	2	2	1	1			1	1	1	2	1
3	Командные тактические взаимодействия	1	1	1	2	2	1	1	1		1	1	2
Теоретическая подготовка – 10 часов		1	1	1			1						
Психологическая подготовка –8 часов		1	1	1	1	1				1		1	1
Интегральная подготовка –42 часа		4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 4 часа					1	2					1		
Инструкторская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 2 часа										2			
Восстановительные мероприятия – 2 часа								2	2				
Участие в спортивных соревнованиях		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		согласно календарного плана											
Всего часов –312		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «баскетбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

Примерные учебно-тематические планы на учебно-тренировочном этапе представлены в таблицах 34-35

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа до трех лет (8 часов в неделю)**

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка – 60 часов		4	4	4	4	6	6	8	8	4	4	4	4
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка					2	2	4	4	1			
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	1			1	1	1		
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1		1	1		1	1				1
5	Упражнения для развития ловкости, координации		1	1			1	1		1	1	1	
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости			1		1	1		1			1	1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1			1		1	1	1		1	1	1
Специальная физическая подготовка –68 часов		6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	4	6
1	Переменный бег, челночный бег	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
2	Специальные беговые упражнения	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2
3	Специальные прыжковые упражнения	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1
4	Специальные упражнения с мячом	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1
Техническая подготовка –100 часов		8	8	8	6	6	8	10	10	8	8	10	10
1	Бег с ведением и обводкой	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2
2	Прием и передачи мяча	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2
3	Остановки мяча на месте и в движении	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1
4	Броски по кольцу на точность. Броски по кольцу с ближних, средних и дальних дистанций	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2
6	Обманные движения	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1
Тактическая подготовка –48 часов		4											
1	Индивидуальные технико-тактические действия	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2
3	Командные тактические взаимодействия	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка –12 часов		1											
Психологическая подготовка –10 часов		1	1	1	1		1		1	1	1	1	1
Интегральная подготовка –68 часов		6	6	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 6 часов					2	2					2		
Инструкторская практика – 6 часов			1	1			1	2	1				
Судейская практика – 4 часа			1	1							1		1
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 4 часа		2			1						1		
Восстановительные мероприятия – 6 часов					1	1	1	1	1				1
Участие в спортивных соревнованиях – 24 часа		2	2	2	2	2	2			4	2	4	2
согласно календарного плана													
Всего часов –416		34	34	34	34	34	34	36	36	34	36	34	36

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (12 часов в неделю)**

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка – 78 часов		5	5	5	6	6	9	12	10	5	4	5	6
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	2	2	2	2	2	4	6	4	2	2	2	2
3	Подвижные, спортивные игры				1	1	1	1	1				
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1		1			1	1	1	1	1		1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1		1		1	1				
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости		1		1	1	1	1	1	1		1	1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения				1		1	1	1			1	1
Специальная физическая подготовка – 102 часа		8	8	10	8	8	8	10	8	8	8	8	10
1	Переменный бег, челночный бег	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2	Специальные беговые упражнения	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	Специальные прыжковые упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
4	Специальные упражнения с мячом	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
Техническая подготовка – 128 часов		12	12	12	10	12	10						
1	Бег с ведением и обводкой	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2
2	Прием и передачи мяча	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2
3	Остановки мяча на месте и в движении	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
4	Броски по кольцу на точность. Броски по кольцу с ближних, средних и дальних дистанций	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2
6	Обманные движения	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1
Тактическая подготовка – 88 часов		8	8	8	8	8	6	6	6	8	8	8	6
1	Индивидуальные технико-тактические действия	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2
3	Командные тактические взаимодействия	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2
Теоретическая подготовка – 16 часов		1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
Психологическая подготовка – 24 часа		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Интегральная подготовка – 104 часа		8	8	8	8	8	8	8	10	9	8	10	11
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 8 часов			1		2	2			1		2		
Инструкторская практика – 8 часов				1									
Судейская практика – 8 часов					1	1	1		1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 4 часа		2			1						1		
Восстановительные мероприятия – 8 часов			1	1			1	1	1	1		1	1
Участие в спортивных соревнованиях – 48 часов		6	6	4	4	4	4			6	6	4	4
		согласно календарного плана											
Всего часов – 624		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

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

Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице 36.

Таблица 36

Учебно-тематический план
этапа совершенствования спортивного мастерства (16 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка – 88 часов		5	6	6	6	8	10	13	10	6	6	6	6
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	1	1	1	1	2	4	4	4	1	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
5	Упражнения для развития ловкости, координации			1	1	1	1	1	1		1	1	
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения		1	1	1	1	1	2	1	1		1	1
Специальная физическая подготовка – 152 часа		14	14	14	12	12	12	12	14	12	12	12	12
1	Переменный бег, челночный бег	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Специальные беговые упражнения	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
3	Специальные прыжковые упражнения	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Специальные упражнения с мячом	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Техническая подготовка – 126 часов		10	10	8	10	10							
1	Бег с ведением и обводкой	2	2		2	1	1	1	1	1	1	2	2
2	Прием и передачи мяча	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2
3	Остановки мяча на месте и в движении	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1
4	Броски по кольцу на точность. Броски по кольцу с ближних, средних и дальних дистанций	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1
6	Обманные движения	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1
Тактическая подготовка –126 часов		10	10	10	10	10	10	14	12	10	10	10	10
1	Индивидуальные технико-тактические действия	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3
3	Командные тактические взаимодействия	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Теоретическая подготовка –20 часов		1	1	2	1	1							
Психологическая подготовка –42 часа		4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	3
Интегральная подготовка 64 –часа		14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 10 часов			2		2	2			2		2		
Инструкторская практика – 12 часов				1	1			2	2	2	2	1	1
Судейская практика – 12 часов			1	1	1			2	2	2		1	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 10 часов		2		2	2						2	1	1
Восстановительные мероприятия – 24 часа		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях – 64 часа													
		согласно календарного плана											
Всего часов –832		68	70	70	70	68	68	70	70	70	70	68	70

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства представлен в таблице 37.

Таблица 37

Учебно-тематический план
этапа высшего спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка –118 часов		6	6	6	10	12	14	26	14	6	6	6	6
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	2	2	2	4	6	8	15	8	2	2	2	2
3	Подвижные, спортивные игры		1	1		1	1	2	1			1	
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1		1	1	1	1	2	1	1	1		1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1		1	1	1	1	2	1	1	1		1
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1		1	1	1	2	1		1	1	
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения		1		1	1	1	2	1	1		1	1
Специальная физическая подготовка –188 часов		16	16	16	18	15	14	14	15	16	14	16	18
1	Переменный бег, челночный бег	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4
2	Специальные беговые упражнения	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	5
3	Специальные прыжковые упражнения	4	4	4	5	3	3	4	2	4	3	4	5
4	Специальные упражнения с мячом	4	4	4	5	2	3	3	5	4	3	4	4
Техническая подготовка –142 часа		10	10	10	10	10	10	15	10	15	15	15	12
1	Бег с ведением и обводкой	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1
2	Прием и передачи мяча	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1
3	Остановки мяча на месте и в движении	1	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2
4	Броски по кольцу на точность. Броски по кольцу с ближних, средних и дальних дистанций	1	1	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3
6	Обманные движения	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3
Тактическая подготовка – 144 часа		12											
1	Индивидуальные технико-тактические действия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Групповые тактические действия в нападении и защите	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	Командные тактические взаимодействия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Теоретическая подготовка – 20 часов		1	1	2	1	1							
Психологическая подготовка – 58 часов		6	6	6	4	6	6						
Интегральная подготовка – 132 часов		12	12	12	10	10	10	10	10	10	12	12	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 14 часов		2	2	1	2	2			2		2	1	
Инструкторская практика – 14 часов		2	2	2		1	2		1	1	1	1	1
Судейская практика – 14 часов		2	2	2	1	1	1		1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 22 часа		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия – 36 часов		3											
Участие в спортивных соревнованиях – 138 часов		12	12	12	12	12	12		12	14	14	12	14
согласно календарного плана													
Всего часов –1040		86	88	86	88	88	88						

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин и учитываются организацией.

Для зачисления лиц на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и оборонке (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238);
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (представлены в таблице 28);
- обеспечение спортивной экипировкой (представлены в таблице 29);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно исходя из финансовых возможностей организации;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий исходя из финансовых возможностей организации;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах 38-39.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки	Учебно-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
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно- трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)		этап совершен- ствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)	коли- чество	срок эксп- луа- тации (лет)
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020, № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019, № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России 21.04.2022, № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019, № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфика вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

- Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001
- Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
- Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.Н. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Методические рекомендации для детских тренеров. – М. РФБ, АНО «центр развития спорта», 1999.
- Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
- Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
- Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
- Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008.
- Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Методическое пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: РФБ, 2000
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
- Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
- Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
- Баскетбол. Подготовка судей: учеб. пособие / под ред. С.В. Чернова.- М.: Физическая культура, 2009.
- Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», приказ Минспорта России от 16.11.2022 г № 1006 (зарегистрирован Минюстом России от 19.12.2022, регистрационный номер 71656)
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждена приказом Минспорта России от 21.12.2022, № 1312
- Приказ от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

Список интернет-источников:

1. www.minsport.gov.ru/
2. <http://sport.permkrai.ru/>
3. www.fiba.com

4. www.fibaeurope.com
5. www.uleb.net
6. www.basket.ru
7. www.nba.com

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта лыжные гонки:- Экранные и звуковые пособия

- Рисунки
- Чертежи
- Учебные кинофильмы
- Просмотр сюжетов профессиональных спортсменов