

ГБПОУ «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

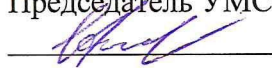
БАСКЕТБОЛ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Срок реализации программы: не менее 5 лет.

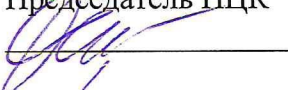
Составитель: тренер-преподаватель Е.Г. Суханов

Пермь, 2016

УТВЕРЖДЕНО
Учебно-методический совет

Протокол № 2
3 октября 2016 г.
Председатель УМС
 / Е.А. Ефремова

РАССМОТРЕНО
ПЦК спортивных дисциплин

Протокол № 1
12 сентября 2016 г.
Председатель ПЦК
 / О.Н. Суслопарова

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. № 114 с изменениями, утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 № 620.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с тренировочного этапа подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

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

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по баскетболу.

Баскетбол (англ. basket - корзина, ball — мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире, входящий в программу Олимпийских игр.

Правила игры. В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков.

Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды.

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

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут 6 дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

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

- 1 очко - штрафной бросок;
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии);
- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации(НБА)).

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

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля - 28×15м. Размер щита 180х105 см. От нижнего края щита до пола или грунта должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9 -78см, масса – 567 - 650 г, (для женских соответственно 72,4 - 73,7 см и 510 - 567 г).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Баскетбол включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
Баскетбол	0140012611Я
Мини-баскетбол	0140032811Н
Баскетбол 3х3	0140022611Я

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

- 1) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 2) этапе совершенствования спортивного мастерства;
- 3) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Баскетбол»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта «Баскетбол»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

2) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологических качеств.

3) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
тренировочный (спортивной специализации)	5	8	15-25
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6-12
высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	тренировочный (спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	8-12	6-8	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-17	12-14
Техническая подготовка (%)	24-25	20-25	18-20
Тактическая подготовка (%) Теоретическая подготовка (%) Психологическая подготовка (%) Медико-восстановительные мероприятия (%)	25-30	26-32	26-34
Технико-тактическая (интегральная подготовка %)	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	13-15	14-16	14-16

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Баскетбол»

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

Различают:

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

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

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол представлены в таблице.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Свыше двух лет		
Контрольные	3-5	5-7	5-7
Отборочные	1-3	1-3	1-3
Основные	3	3	3
Всего игр	50-60	60-70	70-75

1.4. Режимы тренировочной работы

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

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

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе

обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку.

6. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12
	свыше 2 лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	24
этап высшего спортивного мастерства	весь период	32

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Контроль за состоянием здоровья занимающихся осуществляется врачом баскетбольного клуба: дважды в год (в начале и в конце учебного года) проводится УМО, оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

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

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

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

В спортивной деятельности принято подразделять занимающихся на возрастные группы. При зачислении занимающихся учитываются биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «Баскетбол».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	310-364	460-520	520-572

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

		свыше двух лет		
Контрольные	мин.	3	5	5
	макс.	5	7	7
Отборочные	мин.	1	1	1
	макс.	3	3	3
Основные	мин.	3	3	3
	макс.	3	3	3

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки					
				Трениро- вочный (этап спортивной специализа- ции)		Совершенствова ния спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пара	На занимающ егося	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащит ный	штук	На занимающ егося	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающ егося	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	На занимающ егося	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлети ческие	пар	На занимающ егося	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	На занимающ егося	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	На занимающ егося	2	1	4	1	6	1

8	Полотенце	штук	На занимающ егося	-	-	-	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	На занимающ егося	-	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностоп ного сустава (голеностоп ник)	комп лект	На занимающ егося	1	1	2	1	2	1
11	Фиксато коленного сустава (наколенни к)	комп лект	На занимающ егося	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястн ого сустава (напульсни к)	комп лект	На занимающ егося			2	1	2	1
13	Футболка	штук	На занимающ егося	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	На занимающ егося	1	2	1	1	1	1
15	Шорты спортивные	штук	На занимающ егося	3	1	5	1	5	1
16	Шорты спортивные (тайсы)	штук	На занимающ егося	1	1	2	1	3	1

**1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20

8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 дл 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Тренировочный этап (СС)	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	мин.	макс.
	3 г.		12	12	20
	4 г.		12	12	20
	5 г.		12	12	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	I спортивный	14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	КМС	14	12	

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одним из компонентов спортивной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

- изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;
- утренняя гигиеническая гимнастика;
- упражнения в течение дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Упражнения в течение учебного дня выполняются в перерывах между учебными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Выполняются физические упражнения в течение 10-15 минут.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

Содержание и продолжительность самостоятельных тренировочных занятий определяется и корректируется тренером. Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся.

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

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

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Каждый макроцикл содержит 3 цикла. Для каждого этапа подготовки (кроме этапа занятия физкультурой и спортом) в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы подготовительный этап (обще подготовительный, специально-подготовительный), предсоревновательный, соревновательный и переходный.

Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации

Подготовительный этап

Задача подготовительного этапа обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.

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

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность упражнений на технику: ведения мяча, передачи мяча, броска и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования и высшего спортивного мастерства

Подготовительный этап

Основной задачей подготовительного этапа является обеспечение запаса потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированный на соревновательный период.

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

Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет два-три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа являются – системность тренировочных нагрузок по физической и технической подготовке. На этом этапе повышается интенсивность в групповых упражнениях, с помощью увеличения технико-тактических средств тренировки. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Основными задачами предсоревновательного этапа являются увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе основные тренировочные нагрузки направлены на тактическую, теоретическую и психологическую подготовку. Количество тренировок в неделю составляет 8-11. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В середине и в конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

Этап подготовки	Год обучения	Кол-во тренировочных часов		Число занятий в неделю	Максимальная продолжительность занятия (час/мин)	Число соревнований	Кол-во игр
		В год	В неделю				
ТЭ (СС)	4	832	16	6	3/135	5	50-60
	5	936	18	6	3/135	5	50-60
ССМ		1248	24	12	3/135	7	60-70
ВСМ		1664	32	12	3/135	7	60-70

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Тренировочный процесс служит основной формой спортивной подготовки баскетболистов. Он ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на четырехлетний олимпийский цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое командой место на соревнованиях.

Тренер совместно со спортсменами определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

- возраст спортсменов;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта гандбол;
- спортивную квалификацию и опыт спортсменов;
- результаты, показанные спортсменами в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсменов;
- уровень спортивной мотивации спортсменов;
- уровень психологической устойчивости каждого спортсмена, его моральное состояние;
- обстановка в семье спортсмена, наличие поддержки близких ему людей, наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности семьи спортсмена;
- прочие обстоятельства, от которых может зависеть успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Общие рекомендации по планированию спортивных результатов:

- выполнение массового спортивного разряда: после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда: после шести лет спортивной подготовки;
- выполнение требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России»: после восьми лет спортивной подготовки;

- выполнение требований спортивного звания «Мастер спорта России»: после десяти лет спортивной подготовки.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Подготовительная	Основная	Заключительная
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические действия	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

Организация и проведение тренировочного занятия:

- своевременность начала занятий;
- подготовка и состояние места тренировочного занятия (условия в месте проведения занятий (температура и влажность воздуха), наличие спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся;
- подготовленность спортсменов к занятию и их эмоциональное настроение;
- подготовленность тренера к занятию (наличие и качество документов, сопровождающих тренировочный процесс (конспект тренировочного занятия, журнал учета групповых занятий спортивной школы, индивидуальные планы работы спортсменов).

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

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

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, игрового амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. В таблицах представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование скорости реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	425
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	252
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	50
инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	30
работа по индивидуальным планам (часов)	50
тестирование и контроль	25

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	399
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	312
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	65

инструкторская и судейская практика (часов)	35
медико-восстановительные мероприятия	50
работа по индивидуальным планам (часов)	30
тестирование и контроль	34

2.5.4. Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	402
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	525
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	65
инструкторская и судейская практика (часов)	35
медико-восстановительные мероприятия	50
работа по индивидуальным планам (часов)	20
тестирование и контроль	34

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий Пермского края

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Приоритетными направлениями психологической подготовки служат:

- формирование мотивации занятий спортом;
- развитие волевых качеств;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование скорости реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регуляция психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;

- управление стартовыми состояниями;
- создание благоприятного психологического климата в команде.

Рекомендуется, чтобы поощрительные замечания превалировали над наказаниями при рациональном соотношении между ними 70-80% на 20-30%.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация 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 воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять

индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней 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; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

Допинг в спорте – это запрещенные к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); - наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы;
- диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;

- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещённых веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещённых веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений.

Однако кардинально проблеме допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями.

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

1) использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

2) наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;

3) отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

5) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг контроля;

6) обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами;

7) распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;

8) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил

Комплекс антидопинговых мероприятий

Занятия с лицами, проходящими спортивную подготовку на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил: антидопинговая политика в спорте, профилактика применения наркотических веществ и др.	Ежегодно, ноябрь
Проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга	Ежемесячно при наличии такой категории спортсменов
Антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период)	Постоянно
Прохождение курса «Антидопинг для спортсменов и персонала»	Ежегодно, март

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике спортсмены привлекаются в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских

соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
	3 г.	10	10
	4 г.	10	10
	5 г.	10	10
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	15	10
этап высшего спортивного мастерства	весь период	15	10

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «Баскетбол»

Каждый из этапов подготовки, в соответствии со своим расположением в общей схеме, направлен на достижение определенных целей и решение конкретных задач.

Критерии	Этапы и годы подготовки	
	ТЭ (СС), свыше 2 лет	ССМ, ВСМ
Крепкое здоровье	+	
Наличие стойкого интереса к занятиям гандболом		
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.		
Владение основными приемами игры	+	+
Владение тактическими действиями	+	+
Позитивная динамика физической подготовленности	+	+
Позитивная динамика технического мастерства	+	+
Позитивная динамика тактического мастерства	+	+
Наличие и позитивная динамика игровых умений и навыков в соответствии с амплуа	+	+
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности	+	+
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне	+	+
Наличие судейских и инструкторских умений	+	+
Участие в соревнования (min)	5	5
Участие в официальных матчах (min)	25	30
Выполнение требований спортивных разрядов и званий	2-1 спортивный разряд	1 спортивный разряд,

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

Освоение программы направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями общей и специальной баскетбольной направленности;
- воспитание устойчивых интересов и позитивного эмоционально-психического отношения к спортивной деятельности и баскетболу в частности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и баскетбола как вида спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретения навыков тренировочной, соревновательной, инструкторской и судейской деятельности в баскетболе;
- подготовку спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России, Приволжского Федерального округа, Пермского края и профессиональные баскетбольные клубы страны.

Общая направленность многолетней спортивной подготовки баскетболистов в ГБПОУ «КОРПК» характеризуется:

- соблюдением рациональной последовательности этапов овладения приемам игры: ознакомление, овладение, совершенствование;
- расширением вариативности используемых игровых приемов и взаимодействий;
- увеличением доли соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- ростом объема выполняемых тренировочных нагрузок;
- повышением интенсивности занятий.

Основополагающими принципами подготовки спортсменов служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, восстановительных мероприятий, методического и медицинского контроля);

- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки;

- возрастная адекватность спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо-функциональным и психическим возможностям спортсменов.

Требования	Этапы и годы подготовки	
	ТЭ	ССМ ВСМ
	Свыше 2 лет	
Знать:		
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек	+	+
- современное состояние и историю и тенденции развития гандбола в мире, России	+	+
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды	+	+
закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки	+	+
- систему и технологии спортивной подготовки гандболистов	+	+
- основы техники и тактики гандбола	+	+
- правила игры в классическом, мини- и пляжном гандболе и методику судейства матчей	+	+
Уметь:	+	+
- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма	+	+
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности	+	+
- выполнять технико-тактические действия в	+	+

условиях тренировки и соревнований по гандболу		
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными обязанностями в составе гандбольной команды на должном уровне	+	+
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние	+	+
- обслуживать гандбольные матчи в качестве судьи в поле, секретаря, секундометриста и информатора	+	+
Владеть:	+	+
- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позиции	+	+
- способностью выполнения должным образом тренировочных двигательных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию в технике выполнения игровых приемов гандбола	+	+
- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки	+	+
- способностью осуществлять соревновательную деятельность в составе гандбольной команды на соответствующем качественном уровне	+	+
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности	+	+
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом	+	+
- навыками обслуживания гандбольных матчей в качестве полевого арбитра, судьи-секретаря, секундометриста и информатора	+	+

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование проводится два раза в год: с 20 по 28 декабря и с 20 по 28 мая.

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

Девушки

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Норматив
----------	------------------------	-----------------------------------	----------

1.	Быстрота	Бег на 20 м	Не более 4,3с
		Скоростное ведение мяча 20 м	Не более 10,7
2.	Выносливость	Челночный бег 40с на 28м	Не менее 168м
		Бег 600 м	Не более 2 мин.10с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см
		Прыжок вверх с места со взмахом руками	Не менее 30 см
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Юноши

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Норматив
1.	Быстрота	Бег на 20 м	Не более 4,0с
		Скоростное ведение мяча 20 м	Не более 10,0с
2.	Выносливость	Челночный бег 40с на 28м	Не менее 183м
		Бег на 600 м	Не более 1мин.55с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 180 см
		Прыжок вверх с места со взмахом руками	Не менее 35 см
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Девушки

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Норматив
1.	Быстрота	Бег на 20 м	не более 3,8 с
		Скоростное ведение мяча 20 м	не более 9,4 с
2.	Выносливость	Челночный бег 40с на 28м	не менее 216 м
		Бег 600 м	Не более 1 мин.33 с
3.	Скоростно-	Прыжок в длину с места	не менее 215 см
		Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 43 см

	силовые качества		
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
5	Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Юноши

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Норматив
1.	Быстрота	Бег на 20 м	Не более 3,5 с
		Скоростное ведение мяча 20 м	Не более 8,6 с
2.	Выносливость	Челночный бег 40с на 28м	Не менее 244 м
		Бег на 600 м	Не более 1мин.28с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 225 см
		Прыжок вверх с места со взмахом руками	Не менее 48 см
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
5.	Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

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

Девушки

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Норматив
1.	Быстрота	Бег на 20 м	не более 3,55 с
		Скоростное ведение мяча 20 м	не более 8,9 с
2.	Выносливость	Челночный бег 40с на 28м	не менее 221 м
		Бег 600 м	Не более 1мин. 28 с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 228 см
		Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 45 см

4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
5	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Юноши

№ п/п	Физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	Норматив
1.	Быстрота	Бег на 20 м	Не более 3,18 с
		Скоростное ведение мяча 20 м	Не более 8,0 с
2.	Выносливость	Челночный бег 40с на 28м	Не менее 249 м
		Бег на 600 м	Не более 1мин.22с
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 248 см
		Прыжок вверх с места со взмахом руками	Не менее 49 см
4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
5.	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

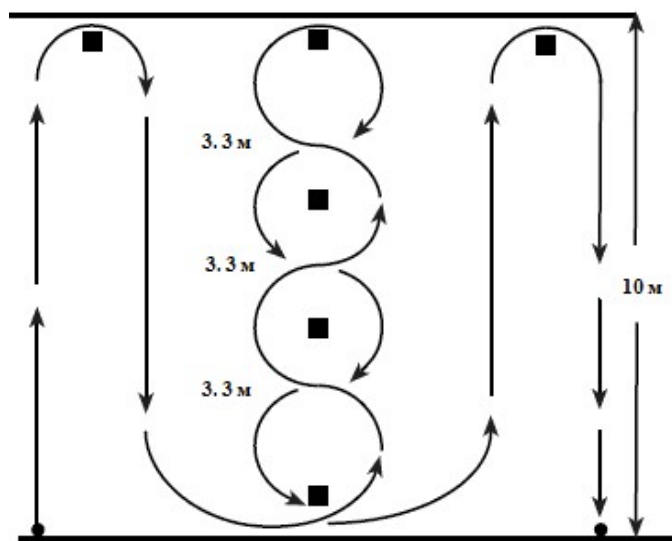
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений (или используются определенные контрольно-измерительные материалы): Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

Физическая подготовка:

«Иллинойс Тест»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную



поверхность площадки. Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш», строго по вертикали, с интервалом 3.3 метра, устанавливаем ещё 4 конуса.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке.

«ШАТТЛ» 5-10-5

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

Методика проведения теста

На ровной поверхности отмерить дистанцию 10 метров. Посередине проводим линию, которая будет обозначать место старта и финиша.

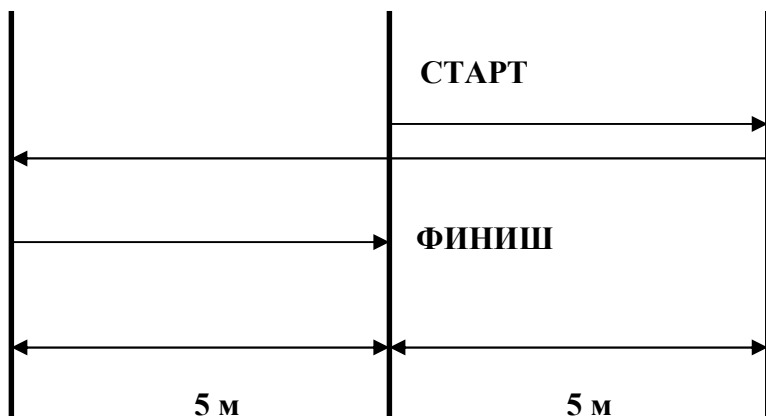
Стартовая позиция участника, лицом к тренеру, обе ноги находятся за линией № 1. По сигналу участник начинает движение к линии № 3 и добежав до неё, касается линии правой рукой. Затем он выполняет разворот и бежит к линии № 2, добежав до неё, производит касание этой линии левой рукой, разворачивается и делает финишный рывок.

Все развороты при смене направления движения выполняются лицом к месту, где находится тренер с секундомером.

Линия № 2

Линия № 1

Линия № 3



Прыжок в длину с места

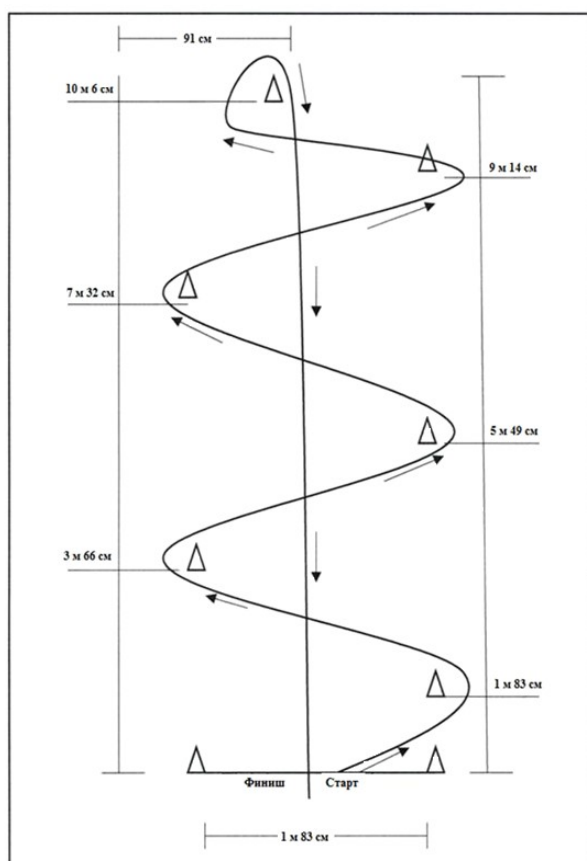
Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки. Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком.

Спринт 20 метров

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

«Дэнвер» (без дриблинга)

По сигналу участник начинает движение змейкой. Пройдя последний, шестой конус, участник возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения участника показаны на прилагаемой схеме. Задача участника пройти на высокой скорости всю



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

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции в случае:

- а.) Если участник во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б.) Если участник во время движения заденет один из стоящих конусов;

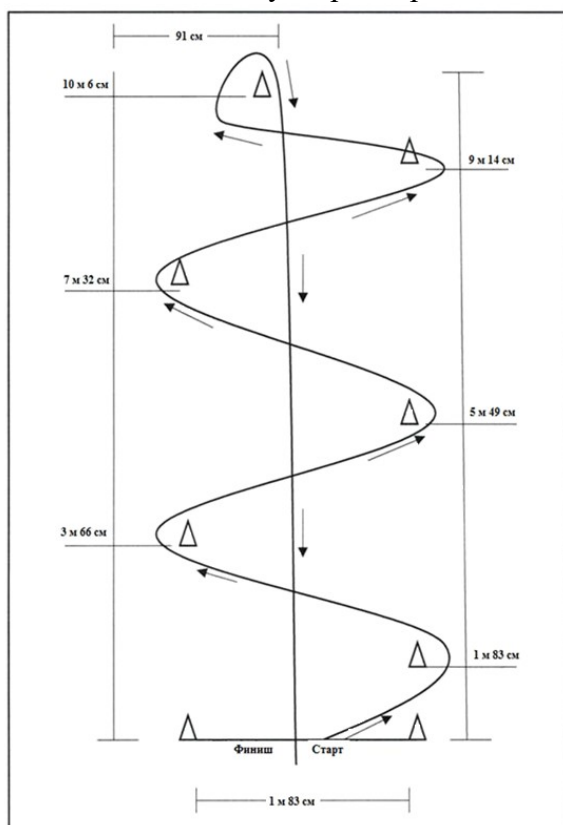
За каждое допущенное нарушение участнику добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Техническая подготовка:

«Дэнвер»

По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.



Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

- а.) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б.) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

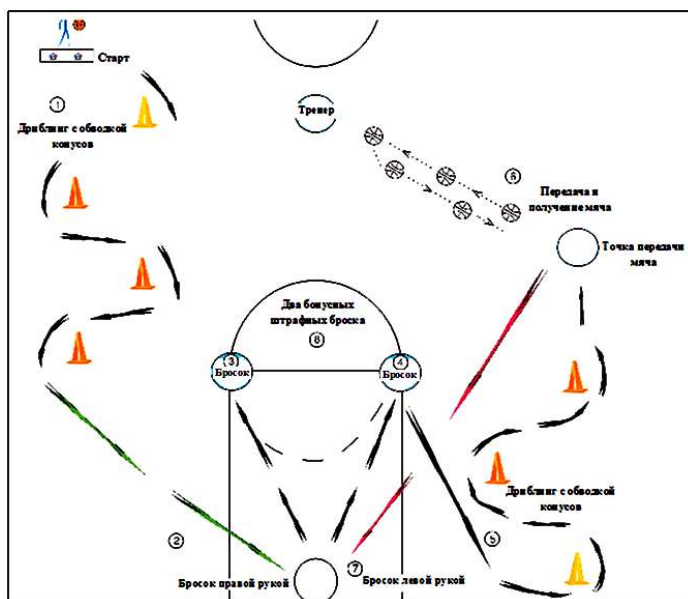
За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена.

Комплекс № 1. Версия для групп (тренировочного этапа и старше).

На рисунке показан подробный план дистанции, состоящей из восьми этапов. На каждом этапе участнику необходимо выполнить определённое задание:

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



Правила выполнения условий тестирования

По команде тренера участник начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.

После прохождения последнего конуса участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если

бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога

участника находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны. После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

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

Премии и поощрения

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

Штрафные санкции

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

1. Пробежка.
2. Пронос мяча.
3. Двойное ведение мяча.
4. Если в момент начала выполнения броска из верхнего угла трёхсекундной зоны не было контакта с линией, обозначающей границу этапа.
5. Неправильное прохождение первого конуса во время скоростного дриблинга.
6. Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения, участником будет потерян контакт с линией обозначающей границу этапа.
1. Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] <https://fzrf.su/zakon/o-fizicheskoy-kulture-i-sporte-329-fz/>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013г. №14) [Электронный ресурс] http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_148092/
3. Баскетбол. Правила соревнования. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 422 с.
4. Гомельский Е. Я. Вся баскетбольная рать /Е. Я. Гомельский. - Москва : Вагриус, 2011. - 125,с.
5. Рапп А. Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 224 с.
6. Роуз Л. Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014. - 272 с
7. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2014.
9. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
10. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
11. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
12. Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола [Электронный ресурс] <http://www.fibaeurope.com/>
13. Вэб-сайт Российской федерации баскетбола [Электронный ресурс] <http://www.basket.ru/>
14. Всемирный антидопинговый кодекс [Электронный ресурс] <http://rusada.ru/documents/the-wada-code/>

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ
Вид спорта (Баскетбол)		
1	2	3
1	Финал чемпионата 3х3 АСБ	август
2	Супер финал МЛБЛ	сентябрь
3	Турнир «Золотая осень»	октябрь
4	1 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	ноябрь
5	2 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	ноябрь
6	3 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	ноябрь
7	4 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	декабрь
8	5 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	декабрь
9	6 тур женской студенческой Суперлиги АСБ	январь
10	Полуфинал женской студенческой Суперлиги	февраль
11	Суперфинл женской студенческой Суперлиги	март
12	1/32 Лига Белова АСБ	март
13	Полуфинал Лига Белова	март
14	Финал Лиги Белова	май