## МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ СШОР

«Центр Югорского спорта»

Н.А. Солодков

Пр. № У от 49 0 € 2019 г.

# Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

РАССМОТРЕНО

ЮГОРСК, 2019

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
	1.1. Введение	4
	1.2. Характеристика вида спорта	6
	1.3. Специфика организации тренировочного процесса.	
	Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.	7
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	10
	2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовку в группах на этапах спортивной подготовку в группах на этапах спортивной подготовки,	
	тивной подготовки в Учреждении	10
	2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по	
	видам спортивной подготовки на этапах спортивной подго-	11
	товки в Учреждении	11
	2.3. Планируемые показатели соревновательной деятель-	12
	ности по виду спорта в Учреждении	
	2.4. Режимы тренировочной работы в Учреждении	13
	2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требо-	1 /
	вания к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
	<ul><li>2.6. Предельные тренировочные нагрузки</li><li>2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и</li></ul>	14
	оборудованию	17
	ставу групп подготовки в Учреждении	20
	2.9. Индивидуальная спортивная подготовка по Програм-	
	Me	20
	2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки в	
	Учреждении	22
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	23
	3.1. Особенности спортивной подготовки на этапах в рам-	
	ках Программы. Общие рекомендации по проведению тре-	
	нировочных занятий	23
	3.2. Требования к технике безопасности в условиях тре-	
	нировочных занятий и соревнований	26
	3.3. Планирование спортивных результатов	28

	3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического,	
	психологического и биохимического контроля	29
	3.5. Программный материал для практических занятий.	32
	3.6. Рекомендации по организации психологической под-	
	готовки	34
	3.7. Планы применения восстановительных средств	37
	3.8. Планы антидопинговых мероприятий	38
	3.9. Планы инструкторской и судейской практики	39
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	40
	4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта	40 41 43
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	44

#### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Введение.

Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412-ФЗ:

программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;

спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее — ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол Муниципального бюджетного спортивная школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 г. N 114), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554).

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки баскетболистов в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах многолетней спортивной подготовки в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и имеет следующую структуру:

пояснительная записка;

нормативная часть;

методическая часть;

система контроля и зачетные требования;

перечень информационного обеспечения;

план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

# 1.2. Характеристика вида спорта.

1.1. Баскетбол — игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число по-

читателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психологических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (бег, ходьба, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе.

Баскетбол — игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детскоюношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Такое всесторонне и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Подготовка баскетболистов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов. Достижение указанной цели зависит:

от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка баскетболистов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в группах и на этапах начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

улучшение состояния здоровья и закаливание;

устранение недостатков физического развития;

формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

обучение основам техники баскетбол и широкому кругу двигательных навыков;

приобретение разносторонней физической подготовленности;

воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Группы на тренировочном этапе (ТЭ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых спортсменов, проявивших способности к занятиям баскетболом, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

укрепление здоровья, закаливание;

устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

освоение и совершенствование техники баскетбола;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

гармоничное совершенствование основных физических качеств;

формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена и зависит от динамики прироста спортивных результатов или стабильности показателей. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и результатов. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

повышение общего функционального уровня;

постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;

дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;

совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;

индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;

сохранение здоровья

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Организация процесса спортивной подготовки в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

Основными формами спортивной подготовки в Учреждении являются:

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

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляют тренеры, имеющие высшее профессиональное образование и стаж работы по специальности не менее трех лет. Для проведения занятий кроме основного тренера по виду спорта баскетбол допускается привлечение второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

#### **II.** НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении. Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;

возрастные границы максимально возможных достижений; возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта баскетбол, представлены в таблице 1.

 Таблица 1.

 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подго- товки	Длитель- ность эта- пов (в годах)	Минимальный воз- раст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализа- ции)	5	12	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограни- чений	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограни- чений	14	12

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и требованиям настоящей Программы.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка баскетболистов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка;

техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия, технико-тактическая (интегральная) подготовка, участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол представлено в таблице 2.

**Таблица 2.** Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах

	Этапы спортивной подготовки							
Виды спортивной подготовки	этап начальной подготовки		этап (эт тивной с	овочный гап спор- специали- ции)	этап совер- шенствова- ния спортив-	этап выс- шего спор- тивного ма-		
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Свыше 2 –х лет	ного мастер- ства	стерства		
Общая физическая подготовка (%)	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8	8-10		
Специальная физическая подготовка (%)	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17	12-14		
Техническая под- готовка (%)	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25	18-20		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия (%)	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32	26-34		
Технико- тактическая (инте- гральная) подго- товка (%)	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10	8-10		
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8-12	10-12	10-14	13-15	14-16	14-16		

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта в Учреждении.

Соревнования в баскетболе являются важным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в играх по баскетболу. Единицей измерения объёма со-

ревновательной деятельности является игра, целью которой является победа над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала команды спортсменов. Соревновательные игры, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге команд), основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Требования к участию в соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта баскетбол в рамках настоящей Программы:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта баскетбол;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта баскетбол;

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.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскет-бол представлены в таблице 3.

 Таблица 3.

 Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

	Этапы спортивной подготовки								
Виды сорев- нований (игр)		ачальной готовки	этаг спор	овочный ( (этап тивной лизации)	этап совершен- ствования спор- тивного мастерства	этап высше- го спортив- ного ма- стерства			
	До	Свыше	До 2-	Свыше					
	года	года	х лет	2-х лет					
контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7	5-7			
отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3	1-3			
основные	1	1	3	3	3	3			
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70	70-75			

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.4. Режимы тренировочной работы в Учреждении.

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки баскетболистов на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год): этап начальной подготовки — 312-416 часов; тренировочный этап — 520-936 часов; этап совершенствования спортивного мастерства — 936-1248 часов, этап высшего спортивного мастерства — 1248-1664 часов;

увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);

увеличение количества занятий с большими нагрузками в течение недельного микроцикла;

использование различного рода технических средств и природных факторов;

увеличение объема соревновательной деятельности (количество схваток).

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку по Программе в Учреждении предъявляются следующие требования:

отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 8 лет — на этапе начальной подготовки; 12 лет — на тренировочном этапе; 14 лет - на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

соответствие индивидуальных психофизических особенностей спортсмена требованиям вида спорта, этапу спортивной подготовки.

# 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

**Таблица 4.** Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке баскетболистов в Учреждении

Этапный норматив	Этап началь- ной подготов- ки			Тренировочный этап (этап спортивной специ- ализации)				Этап совер- шенствова- ния спор- тивного ма- стерства (да- лее без огра- ничений)			Этап высшего спортив- ного ма- стерства (далее без ограниче- ний)	
Год подготовки	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	1-й
Количе- ство часов в неделю	9	8	∞	10-12	10-12	12-18	12-18	12-18	18-24	18-24	18-24	24-32
Количе- ство тре- нировок в неделю	3-4	3-4	3-4	4-6	4-6	<i>L</i> -9	<i>L</i> -9	L-9	7-10	7-10	7-10	10-11
Общее количество часов в год:	312	416	416	520-624	520-624	624-936	624-936	624-936	936-1248	936-1248	936-1248	1248-1664
Общее ко- личество тренировок в год	156-208	160-208	160-208	208-312	208-312	312-364	312-364	312-364	364-520	364-520	364-520	520-574

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы,

являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов указанных в <u>таблице 5</u>.

Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки

Таблица 5.

Перечень тренировочн	Предель	ная продолжите плам спортивной	ельность сбор			
	912	Оптималь-				
Вид тренировоч- ных сборов	Этап высшего спортив- ного ма- стерства	Этап совер- шенствования спортивного мастерства	Трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации)	Этап началь ной подго- товки	ное число участников сбора	
Трен	ировочные с	боры по подгото	вке к соревнов	ваниям		
Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-		
Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	Определяет- ся организа- цией, осу-	
Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	ществляю- щей спор- тивную под- готовку	
Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-		
	Специал	ьные тренировоч	иные сборы			
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
Восстановительные тренировочные сборы		До 14 дней		-	Участники соревнова- ний	

Тренировочные сбо-				В соответ-
ры для комплексно-				ствии с пла-
го медицинского об-				ном ком-
следования	До 5 дней, но не более	2 раз в гол	_	плексного
олодования	go 3 giren, no ne conce	2 раз в год		медицинско-
				го обследо-
				вания
Тренировочные сбо-				Не менее
ры в каникулярный			До 21	60% от со-
период			дня	става груп-
перпод			подряд	пы лиц, про-
			и не	ходящих
	-	-	более	спортивную
			двух	подготовку
			сборов	на опреде-
			в год	ленном эта-
			, ,	пе
Просмотровые тре-				
нировочные сборы				
для кандидатов на				
зачисление в обра-				
зовательные учре-				В соответ-
ждения среднего		До 60 дней		ствии с пра-
профессионального	-	до оо днеи		вилами при-
образования, осу-				ема
ществляющие дея-				
тельность в области				
физической культу-				
ры и спорта				

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта баскетбол приведены в <u>таблицах 6,7</u>.

**Таблица 6.** Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество из- делий
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 (медцинбол)	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 обучения							
9	Барьер легкоатлетический	штук	20					
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3					
11	Корзина для мячей	штук	2					
12	Мяч волейбольный	штук	2					
13	Мяч набивной (медцинбол)	штук	15					
14	Мяч теннисный	пара	10					
15	Мяч футбольный	штук	2					
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	комплект	4					
17	Скакалка	штук	24					
18	Скамейка гимнастическая	штук	4					
19	Утяжелитель для ног	комплект	15					
20	Утяжелитель для рук	комплект	15					
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24					

Таблица 7.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на 1 занимающегося)

(Hu I Sullilli										
				Этапы подготовки						
Наиме- нование спортив- ной эки- пировки	е В- Ница и из- и ме- ре- ния	нование спортив- ной эки- пировки Еди- ница из-		льной этовки	ный спорт специ	ровоч- (этап гивной аализа- ии)	вания тивно	пенство- и спор- ого ма- оства	тивно	го спор- ого ма- оства
индиви- дуально- го поль- зования		коли- че- ство	срок экс- плуа- тации (мес)	коли- че- ство	срок экс- плуа- тации (мес)	коли- че- ство	срок экс- плуа- тации (мес)	коли- че- ство	срок экс- плуа- тации (мес)	
Мяч бас- кетболь- ный	штук	-	-	1	12	1	6	1	6	

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол указаны в таблице 8.

**Таблица 8.** Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Этапы спортивной подготовки	Количественный со- став групп	Разряды и звания
--------------------------------	----------------------------------	------------------

Начальной подготовки	15-25	-
Тренировочный этап	12-20	-
Совершенствования спортивного мастерства	6-12	Первый спортивный разряд
Высшего спортивного мастерства	12	Кандидат в мастера спорта

# 2.9. Индивидуальная спортивная подготовка по Программе.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Учреждении устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя: анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы; определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы; определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации трени-

ровочной программы, определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса. Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности микроциклов;

при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки в Учреждении. Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Спортсмены достаточно высокого класса участвуют за год иногда в более чем 10 соревнованиях, проводя при этом до 180 и более поединков в год.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл. Микроцикл - относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели. Предложено выделять в микроцикле стимуляционную (кумуляционную) и восстановительную фазы. Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. По направленности микроциклы бывают: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реакклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл - система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включающие от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл - это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми. Годичный цикл включает период фундаментальной подготовки (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный и шлифовочный мезоциклы), период основных соревнований и переходный период. Наибольший объем работы спортсмены выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе

предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки. В последние годы все чаще используется многоцикловое планирование, причем количество циклов, как правило, определяется числом соревнований, в которых спортсмен будет выступать. Чем ответственнее соревнования, тем продолжительнее к ним подготовка. Совершенствование подготовки баскетболистов идет по двум направлениям: во-первых, целенаправленное многолетнее воздействие на основные компоненты подготовленности и, во-вторых, оптимизация этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки.

Годовой цикл подготовки баскетболистов делится на 6 мезоциклов: подготовительный мезоцикл (сентябрь); нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь); малый восстановительный мезоцикл (январь); основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель); малый соревновательный мезоцикл (май-июнь); большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

# **III.** МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала начальной подготовки в баскетболе составляет 8 лет. Продолжительность этапа — 3 года.

В процессе занятий на этом этапе достигается укрепление здоровья и улучшение физического развития юных баскетболистов. Предполагается изучение основ техники упражнений в баскетболе. Этап направлен на приобретение занимающимися физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Включает формирование интереса к занятиям спортом, воспитание волевых качеств.

В тренировочных занятиях с юными баскетболистами решаются следующие задачи:

освоение занимающимися доступных им знаний в области физической культуры и баскетболе, увеличение умений и навыков в беге, прыжках, бросках и ловле мяча, метаниях, лазании, выполнении гимнастических упражнений;

формирование основ техники баскетбола — перемещения, передача и ведение мяча, броски, защита, нападение, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование;

содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости и гибкости.

**Тренировочный этап**. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12 лет, средняя продолжительность этапа 5 лет. Занятия проходят в тренировочных группах. Этап условно делится на два под этапа:

Этап начальной спортивной специализации (2 года) направлен на достижение баскетболистами всесторонней физической подготовленности, увеличение умений и навыков выполнения технических действий избранного вида спорта и других физических упражнений, приобретение соревновательного опыта. Он охватывает 2-летний период пребывания детей и подростков в тренировочных группах. Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех дальнейшей многолетней подготовки баскетболистов. Тренеру на этом этапе следует избегать чрезмерно узкой, форсированной специализации, которая в итоге приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов.

Главными задачами этапа начальной спортивной специализации баскетболистов являются:

обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся;

дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой;

создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в баскетболе.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации является увеличение объема при незначительном приросте их общей интенсивности. Интенсивность средств подготовки возрастает, при этом степень ее увеличения нормируется в более узких пределах, чем прирост общего объема. Тренерам на этом этапе подготовки важно соблюдать четкое дозирование напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок у баскетболистов. Это требование связано с процессом интенсивного роста и полового созревания организма баскетболистов, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, являющиеся для организма своего рода нагрузкой.

Этап углубленной специализации в баскетболе (3 года). На этом этапе совершенствуется техника баскетбол и проходит развитие специальных физических качеств. Отмечается повышение общего уровня подготовленности баскетболистов и накопление ими соревновательного опыта. У баскетболистов наблюдается совершенствование волевых качеств (тренировочная группа, 3-4-й годы обучения). В этом периоде подготовки у занимающихся баскетболом в основном завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, прояв-

ляющимся в процессе напряженного тренировочного процесса. Длительность этапа связана не только с общими закономерностями спортивной тренировки, но и с индивидуальными особенностями баскетболистов, прежде всего их спортивной одаренностью. На этапе углубленной специализации тренировочный процесс в баскетболе приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки баскетболистов неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Суммарный объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжают возрастать. Существенно увеличивается количество соревнований. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Спортивная подготовка конкретного баскетболиста строится в зависимости от того, попадает ли он в сферу спорта высших достижений или нет. Продолжается процесс совершенствования баскетболиста в технике и тактике; двигательные действия, сформированные на предшествующем этапе, доводятся до прочных двигательных навыков. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение техникой баскетбола в усложненных условиях, повысить ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, способствующие совершенствованию технического и тактического мастерства баскетболистов.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на совершенствование у баскетболистов техники избранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности (группа спортивного совершенствования).

Этап высшего спортивного мастерства совпадает с возрастом, благоприятным для достижения баскетболистами высоких спортивных результатов, имеет организационную взаимосвязь с этапом высших достижений.

На этих 2-х этапах у баскетболистов можно выделить 3 возрастные зоны: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта, участие в международных спортивных соревнованиях в группах юношей, девушек, юниоров); зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие в Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы); зону поддержания высших спортивных результатов на этапе спортивного совершенствования. Одной из главных задач на этих этапах является подготовка баскетболистов к соревнованиям и успешное участие в них. В сравнении с предшествующими этапами тренировка спортсменов теперь приобретает еще более специализированную направленность. Тренер использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировочной деятельности, чтобы баскетболисты на этом этапе могли достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Продолжительность этапов подготовки спортсменов не

имеет четких границ. Решая вопрос перехода к следующему этапу, важно учитывать индивидуальные особенности каждого баскетболиста: паспортный и биологический возраст, уровень физического развития и подготовленности

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по баскетболу осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Основные рекомендации и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

3.2.1. Общие требования безопасности:

к занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

нельзя есть за 1,5-2 часа до начала занятий;

занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде;

спортсмены должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;

спортсмены должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде, в чистой спортивной обуви;

спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;

3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий: надеть спортивную форму;

входить в спортзал по разрешению тренера и только с тренером;

проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов;

снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других спортсмены (серьги, часы, браслеты и т.д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и остальные спортсмены.

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера;
  - строго выполнять правила игры баскетбол;

- избегать столкновений с игроками, толчков или ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
  - внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений;

при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;

запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы;

запрещается покидать занятие без разрешения тренера.

3.2.4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

при возникновении повреждений спортивных матов сообщить тренеру;

при появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

при возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера.

- 3.2.5. Требования безопасности по окончании занятий:
- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

### 3.3. Планирование спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов осуществляется на основе определения параметров соревновательной деятельности, показателей технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

В рамках программы обеспечивается разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого тщательно анализируется динамика нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления

и стимуляции работоспособности. От решения этой задачи зависит соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

Планирование годичной тренировки на этапах и в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов. В целях прогнозирования и планирования целевого спортивного результата темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших спортсменов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

3.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

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

этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, и биохимического контроля.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в <u>таблице 9</u>.

**Таблица 9.** Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля в рамках Программы

Виды педагогиче- ского контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педаго- гического кон- троля
Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	- оперативный; - текущий; - этапный	<ul> <li>специализированная нагрузка;</li> <li>координационная сложность нагрузки;</li> <li>направленность нагрузки;</li> <li>величина нагрузки;</li> </ul>	- сбор мнений спортсменов и тренеров; - анализ рабочей документации тренировочного процесса; - педагогические наблюдения во

			время тренировки и соревнований;
Контроль над фи- зической подготов- ленностью	- этапный	- уровень развития фи- зических способностей	- определение и регистрация пока- зателей трениро- вочной деятельно-
Контроль над тех- нической подго- товленностью	- текущий, - этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	- сти; - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в <u>таблице 10</u>.

 Таблица 10.

 Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологиче- ского контроля	Психологические особенности спортс- менов, составляю- щие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специа- лизированный кон- троль (ежегодно)	- социально- психологический ста- тус в команде; - направленность лич- ности, ведущие отно- шения, мотивация; - свойства нервной системы и темпера- мента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции

Текущий контроль (ежемесячно)	- активность - акту- альные эмоциональ- ные состояния	<ul> <li>определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки;</li> <li>экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену</li> </ul>
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	- состояния непосред- ственной психической готовности к дей- ствию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

# 3.5. Программный материал для практических занятий.

Общий примерный перечень задач тренировочного процесса в рамках Программы по разделам спортивной подготовки представлены в <u>таб-</u> лице 11.

**Таблица 11.** Содержание задач тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки в рамках Программы

рамках Програм	
Разделы под-	Задачи тренировочного процесса
готовки	
Теоретическая подготовка	Формирование целостного представления о характере соревновательной деятельности в избранном виде спорта
	Формирование системы знаний по спортивной подготовке в избранном виде спорта
	Формирование знаний об особенностях адаптации организма в избранном виде спорта
	Совершенствование способности управлять эмоциональным состоянием в условиях соревнований
	Формирование психологической готовности к участию в соревнованиях
	Формирование умения использовать приемы активной саморегуляции психических состояний
	Развитие и совершенствование психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня спортивного мастерства
Общая физическая подго-	Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах
товка (ОФП)	Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений
	Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посред-

	ством выполнения общеподготовительных упражнений
	Восстановление функций организма и физическая реабилитация после спе-
	цифических нагрузок
Специальная физическая подготовка (СФП)	Совершенствование двигательных способностей в специфических режимах работы, характерных для скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Обеспечение эффективного совершенствования и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и условий соревновательной деятельности, специфичных для избранного вида спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Достижение максимальной степени согласованности двигательной и вегетативных функций посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы)
	Совершенствование точности и дифференциации движений с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения специально-подготовительных упражнений
	Достижение стабильности и оптимальной вариативности двигательных действий, составляющих основу соревновательного упражнения в скоростносиловых видах спорта посредством выполнения специальноподготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Достижение стабильности, надежности и устойчивости результата посредством выполнения соревновательных упражнений
	Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации
	Совершенствование физиологических функций необходимых для освоения соревновательных упражнений и успешного ведения соревновательной борьбы в условиях действия сбивающих факторов и при различном функциональном состоянии организма посредством моделирования соревновательной ситуации
	Формирование готовности успешно выступать на соревнованиях в избранном виде спорта посредством моделирования соревновательной ситуации Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно воз-
	никающие ситуации соревновательной деятельности посредством моделирования соревновательной ситуации
	Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия
	условий, характерных для соревновательной деятельности
	Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-
	подготовительных упражнений Совершенствование способности распределения сил в соревновательной деятельности в избранном виде спорта

## 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Ниже представлено краткое описание и содержание основных методов и приемов психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляци.

Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира. Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами:

контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения);

контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц;

контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки;

специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения;

разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы, такие как:

отвлечение путем сюжетных представлений и воображений - уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний;

самовнушение - в процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул);

самоубеждение - это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема:

регулирование цели - умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях;

ритуал предсоревновательного поведения - в его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

# 3.7. Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Средства восстановления (педагогические, психологические, медикобиологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 12.

**Таблица 12.** Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реали- зации
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между от-	В течение все-
дельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами за-	го периода ре-
нятий;	ализации про-
- использование специальных упражнений для активного отдыха и	граммы с уче-

расслабления, переключений с одного упражнения на другое;	том развития
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысо-	адаптационных
кой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между трени-	процессов
ровочными сериями или соревновательными стартами продолжи-	
тельностью от 1 до 15 мин;	
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они ин-	
тенсифицируют процессы восстановления после тренировок с боль-	
шими нагрузками иной направленности);	
- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образо-	
ваниях;	
- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;	
- рациональная организация режима дня.	
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;	В течение все-
- средства внушения (внушенный сон-отдых);	го периода ре-
- гипнотическое внушение;	ализации про-
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упраж-	граммы с уче-
нения, музыка для релаксации;	том психиче-
- интересный и разнообразный досуг;	ского состоя-
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микро-	ния спортсме-
климат.	на
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности;	
сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы,	
витамины); соответствует характеру, величине и направленности тре-	В течение все-
нировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатиче-	го периода ре-
ским и погодным условиям.	ализации про-
- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, то-	граммы
чечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды	-
душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	

## 3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся

результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 13.

Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

Таблица 13.

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах		
Ознакомление с порядком проведения до-		
пинг-контроля и антидопинговыми прави-	Лекции, беседы, ин-	
лами	дивидуальные кон-	
Ознакомление с правами и обязанностями	сультации	Устанавливаются
спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов		в соответствии с
об опасности допинга для здоровья		графиком
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестиро-	
	вание	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к	Тренинговые	
допингу	программы	

3.9. Планы инструкторской и судейской практики. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 14.

 Таблица 14.

 Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реали- зации
- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul> <li>Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> <li>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ul>	Устанавлива- ются в соответ- ствии с графи- ком и специ- фикой этапа
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Организация и проведение спортивномассовых мероприятий под руководством тренера.  Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	спортивной подготовки

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол указано в таблице 15.

**Таблица 15.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3
Условные обозначения, использованные в таблице:	
3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;	
1 - незначительное влияние.	

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

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы представлены в таблицах 16-18.

#### Таблица 16.

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на тренировочный этап

Оцениваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м ( не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м ( не менее 168 м)
	Бег 600 м ( не более 1 мин 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 10 с)
Техническое мастер- ство	Обязательная техническая про- грамма	Обязательная техническая программа

#### Таблица 17.

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе и перевода лиц, прошедших спортивную подготовку на этап совершенствования спортивного мастерства

Оцениваемое физи- ческое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег на 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м ( не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м ( не менее 216 м)
	Бег 600 м ( не более 1 мин 28 с)	Бег 600 м (не более 1 мин 33 с)
Техническое мастер- ство	Обязательная техническая про- грамма	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

#### Таблина 18.

Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении для перевода на этап

высшего спортивного мастерства и подтверждения в последующем уровня и качества спортивной подготовки на этапе

Оцениваемое физи- ческое качество	Контрольные (тесты) упражнения	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,18 с)	Бег на 20 м (не более 3,55 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 248 см)	Прыжок в длину с места (не менее 228 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 49 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м ( не менее 249 м)	Челночный бег 40 с на 28 м ( не менее 221 м)
	Бег 600 м ( не более 1 мин 22 с)	Бег 600 м (не более 1 мин 28 с)
Техническое мастер- ство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.3. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Врачебный и биохимический контроль на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется на базе врачебно-физкультурного диспансера. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

углубленный медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.

углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная

карта, которая хранится в врачебно-физкультурном диспансере и медицинском кабинете Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта баскетбол в Муниципальном бюджетном учреждении спортивная школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта»:

## Список литературных источников:

- 1. А.М.Грасис. Специальные упражнения баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1966. 110 с.
- 2. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова. Изд. 3-е перераб. М.: Физкультура и спорт, 1988. 288с.
- 3. В.Г. Луничкин, С.Г.Фомин. Высшее спортивное мастерство в баскетболе. Москва, 2012-67с.
- 4. В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. Подвижные игры. М., «Просвещение», 1977 -142с.
- 5. Вашляев Б.Ф., Вашляева И.Р., Фарафонтов М.Г. Конструирование тренировочных воздействий. Учебное пособие. Екатеринбург, 2004.
- 6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста. М.:АСТ: Астрель, 2007 303с
- 7. Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов. Москва, 2003 37с.
- 8. Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2003 102с.
- 9. Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 3-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2004-480c.
- 10. Зинин А.М. Детский баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1969. 183c
- 11. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. М.: Физкультура и спорт, 1975. 272 с.
- 12. Линдберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. М.: Физкультура и спорт, 1971. 278с.

- 13. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Москва Смоленск, 2012 129с.
- 14. Н.Г. Озолин. Настольная книга тренера: наука побеждать OOO «Издательство АСТ», 2004 863с.
- 15. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 336с.
- 16. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1973. 164 с.
- 17. Проведение учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе. Методическое пособие. Екатеринбург: Издательство «Граф», 2002 100с.
- 18. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. М.: Олимпия Пресс, 2005 528с.
- 19. Цетлин П.М. Баскетбол. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). М.: Физкультура и спорт, 1969.-301с.

# Перечень Интернет ресурсов:

- 1. Официальный сайт Российской Федерации Баскетбола [Электронный ресурс]. URL: http://www.russiabasket.ru
- 2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>
- 3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://lib.sportedu.ru/press">http://lib.sportedu.ru/press</a>

\*План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно Муниципальным бюджетным учреждением школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта баскетбол календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий города и региона, и является неотъемлемой частью настоящей Программы.