

**ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»**

И.В.Лосева, В.В.Баринов

**ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
БАСКЕТБОЛ,**

разработанная на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Минспорта России от 10.04.2013 № 114 (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013, регистрационный № 28777) с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.07.2014 № 620 (зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2014, регистрационный № 33587)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

*рекомендовано ФГБУ «Федеральный центр подготовки
спортивного резерва» Министерства спорта Российской Федерации
в качестве методического пособия*

Одобрено Российской Федерацией баскетбола

Москва, 2015

Лосева И. В., Баринов В. В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Методическое пособие/И. В. Лосева, В. В. Баринов. М.:, 2015. 88 с.

Примерная программа разработана авторами И. В. Лосевой кандидатом педагогических наук, доцентом и В.В.Бариновым Заслуженным тренером России, доцентом. В содержание примерной программы включены теоретические и практические основы организации работы и примеры оформления методической документации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта баскетбол в Российской Федерации, представлены перечень примерных планов по всем годам спортивной подготовки, нормативные требования в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и примерные контрольные упражнения.

Примерная программа предназначена для руководителей и специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта баскетбол. Рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки.

Консультанты:

Михаил Иосифович Духовный – Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Ирина Игоревна Григорьева – советник отдела спортивного резерва и федеральных стандартов спортивной подготовки Департамента науки и образования Минспорта России.

Рецензенты:

Сергей Николаевич Елевич, доктор педагогических наук, профессор, директор высшей школы тренеров Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта (г. Санкт-Петербург), Заслуженный тренер России.

Ирина Викторовна Орлан, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики спортивных игр Волгоградской государственной академии физической культуры и спорта.

© И. В. Лосева, В.В.Баринов, 2015
© ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	4
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
2.1. Общие требования к организации тренировочного процесса	15
2.1.1. Правила приема в спортивную школу и условия организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки	16
2.1.2. Режимы тренировочной работы	18
2.2. Программный материал по видам спортивной подготовки	19
2.2.1. Теоретическая подготовка	19
2.2.2. Основы организации и управления тренировочным процессом	21
2.2.3. Требования к уровню знаний и умений занимающихся	36
2.3. Система восстановительных мероприятий	38
2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки	40
2.5. Организация антидопинговой работы со спортсменами	42
2.6. Инструкторская и судейская практика	43
Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	44
3.1. Медико-биологический контроль	44
3.2. Врачебно-педагогический контроль	45
3.3. Контрольно-переводные нормативы и упражнения	46
Раздел 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	52
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	54
ПРИЛОЖЕНИЯ	56
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ	67

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Баскетбол распространен сейчас во всех уголках земного шара. Он стал одним из наиболее популярных видов спорта среди юношей и девушек, его любят и взрослые и дети.

В России 213004 человека осваивают эту спортивную игру на различных этапах тренировочного процесса. В нашей стране функционируют 1532 отделения по виду спорта баскетбол (134 их них являются специализированными), работу с детьми и молодежью ведут 6227 тренеров, 65 из них имеют высшее звание «Заслуженный тренер России».

Игроки национальной сборной России всех возрастных групп являются спортсменами или выпускниками ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦСП. Уровень спортивных достижений на Чемпионатах Мира, Европы, Олимпийских Играх, как правило, очень высокий и, чтобы завоевывать медали высшей пробы, необходимо формировать единую, перспективную систему организации подготовки спортивного резерва в соответствии с современными требованиями и условиями. Сегодня рост спортивных достижений все в большей степени зависит не столько от одаренности и природных данных самого спортсмена, сколько от эффективности, слаженности системы многолетней подготовки резерва, как рационально организованного процесса обучения, воспитания и тренировки детей, подростков, юношей и девушек. Небывалый рост объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок и высокий уровень конкуренции при формировании национальных сборных и других команд предъявляет особые повышенные требования ко всем сторонам подготовленности спортсмена-баскетболиста.

В связи с этим особо актуальным становится вопрос о существенном повышении качества процесса организации и подготовки молодых игроков нового поколения, основанного на современных и рациональных средствах и методах спортивной тренировки, улучшения условий работы и применения эффективных способов восстановительных мероприятий именно на уровне ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ЦСП.

Представленная Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для спортивных организаций, которые являются основными поставщиками игроков настоящего и будущего, поможет планомерно, профессионально и эффективно организовать работу с молодыми спортсменами.

Данная работа является актуальной и рекомендована для применения как в спортивных школах и центрах, так и при обучении будущих специалистов и тренеров по баскетболу.

Е. Я. Гомельский
Заслуженный тренер СССР и России,
Олимпийский чемпион;
кандидат педагогических наук, профессор;
председатель Тренерского совета РФБ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол зародился в Америке, и поэтому не удивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной Баскетбольной Ассоциации. Баскетбол является и в России одной из самых популярных спортивных игр.

Стоит отметить, что по всей России занимаются баскетболом 213004 человека. В 1532 отделениях 6227 тренеров проводят тренировочные занятия со спортсменами различных возрастных групп и квалификаций, обучая их техническим, тактическим действиям игры и принимая участие в соревнованиях различного уровня.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений. Целесообразность действий спортивной команды определяется, прежде всего, техникой исполнения движений и специальных приемов. Для достижения высокого спортивного результата в быстро меняющихся игровых ситуациях баскетболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает расстояние более 5000–7000 м, делая при этом более 130–140 прыжков, множество рывков (до 120–150), ускорений и остановок. Передвижение на высокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзину. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Основная цель реализации примерной программы осуществление подготовки спортсменов, которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных мировых баскетбольных моделей и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие достижения на международной арене.

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного

процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

Система подготовки баскетболистов – это совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение поставленной цели. С этих позиций подготовка баскетболистов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на успешное решение основных задач. Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей.

Тренировочный процесс занимает основное место в системе спортивной подготовки. Для успешного управления им необходима такая его организация, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить только на основе глубоких знаний содержания основных функций управления тренировочным процессом и творческого их применения на практике.

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

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

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие организационно связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

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

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

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

В результате внедрения программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на раскрытие личности занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке высококвалифицированных баскетболистов;
- повышения результатов в подготовке игроков основного и молодежного составов сборных команд Российской Федерации;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности тренерского состава и привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол в физкультурно-спортивных организациях, а также организациях дополнительного образования в области физической культуры и спорта, имеющих отделения по баскетболу, основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и содержит следующие разделы: нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, план физкультурных и спортивных мероприятий (организации, осуществляющей спортивную подготовку).

Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа спортивной подготовки разрабатывается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – ФССП). В данной примерной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Настоящая примерная программа составлена с учетом следующих нормативных правовых актов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (с изменениями);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, также руководствуются в своей деятельности нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления.

Спортивная подготовка баскетболистов высокой квалификации рассматривается как интегральное образование, в котором в единую систему логически увязаны по времени и по месту направленные воздействия различных средств и методов тренировки.

Цель системы спортивной подготовки связана с конечным результатом (для сборных команд страны – это олимпийское четырехлетие; для спортивных резервов – это включение в состав команд высших разрядов) в перспективном будущем. Поэтому необходимо более полно знать требования того самого перспективного будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов. Эффективность работы спортивных организаций во многом зависит от программы спортивной подготовки (ПСП), которая разрабатывается и основывается на следующих принципах:

1) Принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, пси-

хологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

2) Принцип преемственности – определяет логическую последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) Принцип вариативности – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность (способность учреждения предоставлять достаточное многообразие специфичных и привлекательных вариантов образовательных траекторий) программного материала для решения определенной педагогической задачи.

В основе ПСП должны лежать основные научные, теоретические, методические положения, определяющие преемственность целей и задач спортивной подготовки, непрерывную последовательность тренировочного процесса, направленные не только на повышение спортивной работоспособности, но и на сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

При разработке ПСП:

- для групп начальной подготовки следует учитывать преимущественно обучающую направленность тренировочного процесса;
- повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации – основная задача тренировочного этапа;
- выраженный специализированный характер имеют этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств, с целью значительного повышения специальной подготовленности.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих научно обоснованную структуру и распределенных в рамках, утвержденного руководителем спортивного учреждения, расписания. Структура тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность и периодичность занятий зависит от этапов подготовки, задач тренировочного процесса, возраста спортсменов, уровня их подготовленности.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья и функциональности перспективных детей на высших этапах спортивной подготовки, необходимо четкое соблюдение, научно обоснованных и практикой подтвержденных, требований к стандартам спортивной подготовки. В таблицах 1, 2, 3, 4 представлены стандарты продолжительности этапов подготовки с указанием минимального возраста для зачисления детей в группы и наполняемости групп на каждом тренировочном этапе, даны максимальные объемы тренировочной нагрузки по годам обучения и их соотношение по разделам спортивной подготовки.

Таблица 1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

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

Таблица 2. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап подготовки	Возраст занимающихся,	Кол-во уч-ся в группе, чел.	Уровень спортивной подготовленности
НП-1-й	8	15-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30% всех видов)

НП-2-й	9-10	15-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 40% всех видов)
НП-3-й	10-11	15-25	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 50% всех видов)
Т(СС)-1	11-12	12-20	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Т(СС)-2	12-13	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Т(СС)-3	13-14	12-18	Выполнение нормативов спортивного разряда
Т(СС)-4	14-15	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
Т(СС)-5	14-16	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП и спортивного разряда
ССМ-до года	14-16	6-12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
ССМ-свыше года	14 и старше	6-12	Выполнение нормативов ОФП и СФП, модельных требований, спортивного разряда и требований ЕВСК
ВСМ-весь период	14 и старше	1-2	Выполнение спортивного разряда и требований ЕВСК

Принятые в таблице сокращения:

НП – начальной подготовки;
Т(СС) – тренировочный (спортивной специализации);
ССМ – совершенствования спортивного мастерства;
ВСМ – высшего спортивного мастерства;
ОФП –общей физической подготовки;
СФП – специальной физической подготовки;
ЕВСК – Единой Всероссийской спортивной классификации.

Таблица 3. Объем тренировочной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки

Этапы подготовки	Период подготовки	Максимальное количество часов в неделю
Этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 1 года	10
	2-ой год	12
	3-й год	14
	4-й год	16
	5-й год	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	до года	18-20
	свыше года	24
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	24-32

Таблица 4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (%).

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	28 - 30	25 - 28	18 - 20	8 - 12	6 - 8	8 - 10

Специальная физическая подготовка	9 - 11	10 - 12	10 - 14	12 - 14	14 - 17	12 - 14
Техническая подготовка	20 - 22	22 - 23	23 - 24	24 - 25	20 - 25	18 - 20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	12 - 15	15 - 20	22 - 25	25 - 30	26 - 32	26 - 34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12 - 15	10 - 14	8 - 10	8 - 10	8 - 10	8 - 10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8 - 12	10 - 12	10 - 14	13 - 15	14 - 16	14 - 16

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Рациональная и планомерная структура тренировочного процесса в соревновательном периоде (при подготовке к играм на начальном этапе спортивной подготовки) позволит решить проблему совершенствования процесса подготовки баскетбольных команд различных возрастов и квалификаций, повысит эффективность управления их деятельностью в ответственных спортивных соревнованиях, а также снизит уровень травматизма, а, следовательно, потерю молодых, перспективных спортсменов на начальном и тренировочном этапах спортивной подготовки.

Учитывая особенности календарного плана соревнований, правильно распределяя и планируя объемы соревновательных нагрузок, можно провоцировать закономерные подъемы и спады тренированности спортсменов. В таблице 5 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности, которые необходимо взять за основу при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий организации, осуществляющей спортивную подготовку с учетом этапа подготовки спортсмена.

Таблица 5. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол

Виды соревнований (игр)	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1 - 3	1 - 3	3 - 5	3 - 5	5 - 7	5 - 7
Отборочные	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20 - 25	40 - 50	50 - 60	60 - 70	70 - 75

Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Общие требования к организации тренировочного процесса

Организация тренировочного процесса начинается с формирования и комплектования групп спортсменов по этапам спортивной подготовки. В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных организаций, как правило, в возрасте 8-10 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На этапе начальной подготовки осуществляется тренировочная деятельность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Задачи 1 этапа – этапа начальной подготовки.

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками баскетбола.
5. Обучение основным приемам технических действий.
6. Овладение основами соревновательной деятельности с использованием элементов правил игры в баскетбол.

Тренировочный этап (спортивной специализации) зачисляются на конкурсной основе занимающиеся в возрасте от 10-16 лет и выполнившие требования ФССП, а также переводятся спортсмены, выполнившие нормативы, установленные для этапа начальной подготовки. Перевод по периодам подготовки на тренировочном этапе осуществляется по результатам тестирования (выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке) с учетом результатов соревновательной деятельности.

Общие задачи 2 этапа – этапа спортивной специализации.

1. Повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена.
2. Приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
3. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

4. Формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) переводятся спортсмены, выполнившие требования ФССП, установленные на тренировочном этапе и имеющие I спортивный разряд, а также принимаются лица, выполнившие нормативы ФССП для зачисления на данный этап. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста результатов и показателей соревновательной деятельности.

На 3 этапе совершенствования спортивного мастерства решаются задачи:

1. Дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд.
2. Совершенствование и накопление соревновательного опыта.
3. Освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных возможностей организма спортсмена.
4. Сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются перспективные высококвалифицированные спортсмены, имеющие спортивные (почетные) звания: Кандидат в мастера спорта России, Мастер спорта России, Мастер спорта международного класса, вошедшие в основной или резервный состав сборной команды Российской Федерации, выполнившие требования ФССП для зачисления или, выполнившие требования ФССП, установленные на этапе совершенствования спортивного мастерства, переведенные с этого этапа спортивной подготовки. Возрастных ограничений для прохождения спортивной подготовки на данном этапе не установлено.

Среди задач этого этапа подготовки спортсменов можно выделить следующие:

1. Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
2. Совершенствование стойкой мотивации к достижению и дальнейшему росту спортивных результатов на высших этапах соревновательной деятельности.

2.1.1. Правила приема в спортивную школу и условия организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки

В соответствии со статьей 34.1 Федерального закона от 04.12.2007

№ 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта (утвержден приказом Министерства спорта России № 645 от 16.08.2013 года «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»).

Порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные субъектами Российской Федерации или муниципальными образованиями

и осуществляющие спортивную подготовку, устанавливается органами государственной власти субъектов Российской Федерации. Правила приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку, определяются учредителем, учредителями физкультурно-спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с законодательством Российской Федерации и закрепляются в ее уставе.

На основании нормативных правовых актов учредителя, физкультурно-спортивная организация разрабатывает и утверждает свой локальный нормативный акт, определяющий процедуру приема в организацию (Рекомендуемый образец с указанием ответственных лиц и с учетом особых условий организации предложен в приложении 2).

Условия приема

➤ Группы начальной подготовки комплектуются, как правило, из числа учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом.

➤ В целях отбора лиц, имеющих способности к занятиям баскетболом, прием ведется на конкурсной основе (проводится тестирование по физической подготовке).

Таблица 6. Рекомендуемые контрольные упражнения для проведения тестирования при поступлении на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, необходимы документы, перечень которых устанавливается организацией и размещается на официальном сайте организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». К ним относятся, как правило, следующие:

- письменное заявление законного представителя поступающего (для лиц, моложе 14 лет) или заявление ребенка, достигшего 14-летнего возраста;
- справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы спортивной подготовки;
- копия свидетельства о рождении или паспорта поступающего;
- копия полиса обязательного медицинского страхования.

Для лиц, осваивающих программы спортивной подготовки на платной основе заполняется договор оказания услуг в двух экземплярах.

Прием (перевод) спортсменов на все последующие этапы спортивной подготовки (тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) осуществляется в соответствии с действующим законодательством при условии выполнения требований ФССП.

2.1.2. Режимы тренировочной работы

➤ Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

➤ Тренировочные занятия проводятся в соответствии с, утвержденным директором учреждения, расписанием.

➤ В группы НП-1 зачисляются занимающиеся, не моложе возраста 8 лет (по году рождения).

➤ На этапы начальной подготовки второго и третьего годов спортивной подготовки (НП-2, НП-3), тренировочный этап с первого по пятый годы спортивной подготовки (Т(СС)-1, Т(СС)-2, Т(СС)-3, Т(СС)-4, Т(СС)-5), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1, ССМ-2) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов подготовки, установленные ФССП и выполнившие необходимые программные требования по спортивной квалификации (в случае установления данных требований ФССП).

➤ Спортсмены, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки или могут быть отчислены по решению тренерского совета спортивной школы.

➤ Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится по приказу руководителя организации, как правило, с учетом решения тренерского совета, принятого на основании анализа протоколов тестирования (приема контрольно-переводных нормативов) и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

Примерная программа составлена для каждого этапа подготовки с учетом его специфики и возрастных, морфофункциональных особенностей спортсменов. Программный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки высококвалифицированного спортсмена. На тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем сорев-

нований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, обязательная на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в течение года. Годовой объем тренировочной работы по программам спортивной подготовки для каждой группы определяется из расчета 52 недель.

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

2.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

Программный материал спортивной подготовки содержит требования к содержанию видов подготовки, охватывающих все виды спортивной подготовки занимающихся и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

2.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице 7.

Таблица 7. Примерный тематический план теоретической подготовки по годам обучения

Тема	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)						Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	
	Период подготовки										
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й	
Физическая культура и спорт в современном обществе	+	+									
Требования техники безопасности при занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
История развития баскетбола		+	+	+							
Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Сведения о строении и функциях организма человека			+	+							
Развитие основных физических качеств на занятиях баскетболом				+	+						
Гигиенические знания, умения и навыки					+	+					
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни					+	+					
Единая спортивная квалификация						+	+	+	+	+	

Основы спортивной подготовки										+	+	+		
Основы спортивного питания												+	+	+
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта												+	+	+
Основы психологической готовности спортсмена													+	+
Травматизм в спорте													+	+
Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена								+	+	+	+	+	+	+
Антидопинговый контроль в системе подготовки баскетболистов								+	+	+	+	+	+	+
Правила спортивных соревнований	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2.2.2. Основы организации и управления тренировочным процессом

Практический раздел примерной программы реализуется на тренировочных занятиях в группах по этапам спортивной подготовки и на спортивных соревнованиях. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвали-фицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения спортивных, профессиональных и жизненных целей.

Тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами

подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, этапам и основным структурным блокам планирования.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера и осуществляется на основании и в соответствии с календарем физкультурных и спортивно-массовых мероприятий.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- ▶ планирование тренировочного процесса;
- ▶ текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности спортсмена;
- ▶ обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

В практике баскетбола принято различать многолетнее, перспективное, этапное планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12–15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний (олимпийский) цикл и используется в работе со спортсменами высокой квалификации. Исходя из него, определяются задания по годам, распределение тренировочных средств, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В рамках перспективного планирования, тренер разрабатывает основное направление программы работы с командой и отдельными баскетболистами на протяжении нескольких лет. Командные планы содержат концепцию перспективы развития всей команды с указанием предполагаемых результатов ее выступления в соревнованиях, а в индивидуальных перспективных планах описываются общие установки по конкретному игроку команды.

Начинать планирование на каждом тренировочном этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. Цель этапного планирования – сочетать одновременное и в то же время постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов. На каждом этапе тренировочного процесса происходит нарастание средств

от общеподготовительных к соревновательным, что делает каждый период и этап цикла независимым и законченным отрезком в подготовке игроков [Игнатъева В. Я., 1996]. Основу составляют циклы тренировки, представляющие собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, изменением средств, методов, нагрузки. Циклы бывают: макроциклами (большие), мезоциклами (средние) и микроциклами (малые) [Матвеев Л. П., 1977].

В баскетболе, на протяжении всего годового цикла, применяются все виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, игровая).

Каждый большой годичный цикл может содержать 3–5 макроциклов, которые завершаются соревнованиями, в том числе и в период каникул, и подразделяются на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и этапам подготовки.

Подготовительный период начинается каждый новый цикл подготовки. Задача – достичь оптимального уровня подготовленности занимающихся и сыгранности команды для участия в предстоящих соревнованиях.

Данный период делится на 3 взаимосвязанных этапа:

1. Этап общей подготовки: овладение основными двигательными навыками, новыми техническими приемами.
2. На этапе специальной подготовки увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности.
3. Задачами предсоревновательного этапа являются воспитание специальной соревновательной выносливости и достижение оптимального уровня игровой подготовленности. Главная цель – моделирование соревновательного режима.

Соревновательный период время участия команды в соревнованиях от первой до последней игры.

Основные задачи периода это достижение оптимального уровня игровой подготовленности команды и стабильность ее выступления.

В *переходный период* необходимо сохранить уровень тренированности до начала нового цикла тренировки.

Периоды подготовки состоят из мезоциклов: втягивающих (плавный рост интенсивности нагрузок) продолжительность до 10 дней, базовых: развивающих (постепенное увеличение нагрузки) и поддерживающих (рост тренировочных нагрузок приостановлен), ударных (сочетание тренировочной работы с играми или соревнованиями), подводящих (для устранения выявленных изъянов и моделирования предстоящих соревнований), соревновательных (участие в соревнованиях), восстановительных (снижение тренировочной нагрузки после соревнований и использование средств восстановления).

Примерное моделирование периодов и этапов тренировочного процесса в годичном цикле представлено в таблице 8.

Таблица 8. Примерное моделирование периодов тренировочного процесса в годичном цикле

	1 макроцикл				2 макроцикл				3 макроцикл			
этапы	ОП		СП		П	С	ОП		СП		П	С
мезоциклы	ВТ	БР	БР	БП			В	БР	БП	В		

Условные обозначения:

- Этапы: ОП – общеподготовительный;
 СП – специальноподготовительный;
 П – предсоревновательный;
 С – соревновательный.
 Мезоциклы: ВТ – втягивающий;
 БР – базовый развивающий;
 БП – базовый поддерживающий;
 П – предсоревновательный (моделирующий);
 С – соревновательный;
 В – восстановительный.

Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, независимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства.

В таблицах 9–19 представлены примерные годовые планы подготовки спортивной школы в целом (формирует заместитель директора по спортивной подготовке, заместитель директора по учебно-воспитательной работе) и по годам подготовки отдельно на каждую группу (формируют старшие тренеры, тренеры, старшие тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели).

Таблица 9. Объемы тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки

№ пп	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)								Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		Итого кол-во часов за год	
		1	2-3	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3				
		<i>Периоды подготовки (год подготовки)</i>																
		<i>Максимальная недельная нагрузка в часах</i>																
		<i>Максим. продолжительность одного тренировочного занятия в часах</i>																
		<i>Максимальная наполняемость групп (чел.)</i>																
		25	20	18	18	18	18	18	18	18	18	18	12	12	12	12	1-2	
1	Общая физическая подготовка	94	116	104	124	72	100	112	84	100	100	146	100	100	146	178	146	1268
2	Специальная физическая подготовка	36	50	72	88	100	100	100	146	184	184	184	184	184	184	178	178	1276
3	Техническая подготовка	70	96	124	150	182	174	220	220	240	240	240	240	240	240	260	260	2072
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	48	80	120	150	220	250	270	330	400	400	400	400	400	494	494	2842	
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	38	40	50	50	72	84	94	104	124	124	124	124	124	146	146	966	
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	26	34	50	60	94	124	140	156	200	200	200	200	200	232	232	1350	
Итого:		312	416	520	622	728	832	936	1040	1248	1248	1248	1248	1248	1456	1456	9774	

Таблица 10. Примерный годовой план для групп начального этапа 1 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	8	9	9	8	8	8	8	9	9		10	94
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3		4	36
3	Техническая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	70
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4		2	48
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
Итого:		26	27	27	27	27	27	28	28	28	28	11	28	312

26

Таблица 11. Примерный годовой план для групп начального этапа 2-3 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	10	11	10	9	9	10		11	116
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5		5	50
3	Техническая подготовка	13	13	12	7	7	7	7	8	7	7		8	96
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	6	6	6	6	7	6	6	6	7	7	10	7	80
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка			3	3	3	4	4	4	4	4	6	5	40
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях				4	4	4	4	4	4	2	8		34
Итого:		35	35	36	36	35	36	36	36	36	35	24	36	416

27

Таблица 12. Примерный годовой план тренировочного этапа 1 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	9	9	9	9		9	9	104
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7		7	7	72
3	Техническая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	11	11		10	11	124
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	9	9	9	9	10	10	10	10	10	14	10	10	120
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	50
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4	4	50
Итого:		45	45	45	45	45	45	45	45	45	26	44	45	520

28

Таблица 13. Примерный годовой план тренировочного этапа 2 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	11	11	11	11	11	10		12	12	124
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	8	5	7	7	88
3	Техническая подготовка	14	14	13	13	14	14	13	13	14		14	14	150
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	12	12	12	13	12	12	12	12	13	16	12	12	150
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	4	4	6	4	4	4	5	5	4	2	4	4	50
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Итого:		54	54	54	54	54	54	54	54	54	28	54	54	622

29

Таблица 14. Примерный годовой план тренировочного этапа 3 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	8	7	7	7	6	7	6	6	6		6	6	72
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	8	8	8	8	9	2	8	8	88
3	Техническая подготовка	17	17	16	16	16	16	17	17	16		17	17	182
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	17	18	18	18	19	18	18	18	18	22	18	18	220
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	6	6	7	7	7	7	7	7	6		6	6	72
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
Итого:		63	63	63	64	64	64	64	64	63	30	63	63	728

30

Таблица 15. Примерный годовой план тренировочного этапа 4 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	8	7	9		11	9	100
2	Специальная физическая подготовка	10	9	10	9	9	9	9	9	8		9	9	100
3	Техническая подготовка	18	18	16	15	15	15	15	15	15		15	17	174
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	19	20	20	22	22	21	21	21	20	28	18	18	250
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	6	6	8	8	8	8	8	8	8		8	8	84
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	10	10	11	11	11	12	12	12	12		12	11	124
Итого:		73	73	74	74	74	74	73	72	72	28	73	72	832

31

Таблица 16. Примерный годовой план тренировочного этапа 5 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	13	11	10	9	9	9	8	8	9		13	13	112
2	Специальная физическая подготовка	8	8	10	10	10	10	10	9	9		8	8	100
3	Техническая подготовка	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	20	23	23	24	24	24	24	22	20	26	20	20	270
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	94
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	12	12	13	14	13	14	14	12	12		12	12	140
Итого:		80	80	81	81	80	81	80	80	80	51	81	81	936

Таблица 17. Примерный годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	9	8	7	7	7	7	7	7	7		9	9	84
2	Специальная физическая подготовка	12	14	14	14	14	14	14	14	12		12	12	146
3	Техническая подготовка	19	18	17	16	16	16	16	21	22	19	20	20	220
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	26	28	28	28	28	28	28	26	26	32	26	26	330
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	8	8	10	10	10	10	10	9	9	4	8	8	104
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	14	12	12	14	12	12	12	12	14	14	14	14	156
Итого:		88	88	88	89	87	87	87	89	90	69	89	89	1040

**Таблица 18. Примерный годовой план этапа совершенствования спортивного мастерства
2-3 годов подготовки**

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	10	9	9	8	8	8	8	8	8		12	12	100
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	14	16	16	16	16	14	14	14	16	184
3	Техническая подготовка	20	20	20	20	18	18	18	18	18	20	26	24	240
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	32	32	32	32	34	34	34	34	34	38	32	32	400
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	10	10	10	12	12	12	12	10	10	12	6	8	124
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	16	18	18	18	18	16	16	16	18	18	14	14	200
Итого:		104	105	105	104	106	104	104	102	102	102	104	106	1248

34

Таблица 19. Примерный годовой план подготовки этапа высшего спортивного мастерства

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	10	10	10	10	10	12	18	18	146
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	16	16	16	16	16	16	14	12	14	178
3	Техническая подготовка	24	24	22	20	20	20	20	20	20	22	24	24	260
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	40	40	42	42	42	44	44	42	42	40	38	38	494
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12	12	12	12	14	12	12	14	14	12	10	10	146
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	18	20	18	20	20	20	20	20	20	20	18	18	232
Итого:		120	122	120	122	122	122	122	122	122	120	120	122	1456

35

2.2.3. Требования к уровню знаний и умений занимающихся

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний – умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение баскетбола и текущий учет – на протяжении всего времени прохождения спортивной подготовки. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на спортивных соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости баскетболистом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании врачебно-педагогических наблюдений медицинского работника, тренера, в том числе на основании субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма занимающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Требования к знаниям и умениям занимающихся по этапам подготовки.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после первого года спортивной подготовки:

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после второго года спортивной подготовки:

Должен знать: история возникновения баскетбола; правила личной гигиены; основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника; выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку; владеть техникой броска одной рукой с места и в движении; активно играть в игры с элементами баскетбола.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после третьего года спортивной подготовки:

Должен знать: основные спортивные соревнования по баскетболу команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации; основные этапы Олимпийского движения; элементы правил проведения спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять броски мяча в корзину одной рукой после 2-х шагов; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть по правилам в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после четырех, пяти лет тренировочных занятий:

Должен знать: развитие баскетбола в России и за рубежом; физиологические особенности и основы функционирования организма спортсмена; официальные правила ФИБА.

Должен уметь: выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов; ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках; владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении; выполнять бросок в прыжке после ловли мяча в движении; играть по правилам в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после шести, семи лет тренировочных занятий:

Должен знать: значение занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья; жесты судей спортивных соревнований.

Должен уметь: выполнять технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок); вести мяч без зрительного контроля; применять персональную защиту; играть в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям; участвовать в квалификационных соревнованиях; применять судейскую практику.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после восьми-десяти лет тренировочных занятий:

Должен знать: правила организации и судейства квалификационных соревнований по баскетболу; правила ведения технического и основного протокола игры.

Должен уметь: выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите; атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; применять позиционное нападение и зонную защиту; играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; уметь ориентироваться в игровых ситуациях при переходах от защиты к нападению и наоборот, как индивидуально, так и в командных взаимодействиях.

Требования к знаниям и умениям занимающихся после одиннадцати и более лет тренировочных занятий:

Должен знать: основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры; медико-восстановительные мероприятия; антидопинговые программы.

Должен уметь: ведение мяча без зрительного контроля с сопротивлением защитника; бросок в прыжке одной рукой с сопротивлением защитника; четкость игровых действий с сопротивлением защитника; игра в численном большинстве; игра в нападении через взаимодействия с другими игроками; игра в различных системах защиты, используемых в игровых ситуациях; уметь применять в различных игровых ситуациях различные системы нападения и защиты.

2.3. Система восстановительных мероприятий

При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и участием в спортивных соревнованиях.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции

восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Большую роль в сохранении здоровья спортсмена играет, проводимая со спортсменами, антидопинговая программа.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику.

Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т. е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка,
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- 3) психологическая защита в конкретном спортивном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого игрока (характер, темперамент, мотивацию занятий баскетболом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров – «козлов отпущения»).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также их состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков.

Особую роль в *специальной психологической подготовке* играет процесс формирования социальной микросреды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игр соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и, как бы, не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

2.5. Организация антидопинговой работы со спортсменами

Допинг сегодня получил широкое распространение среди спортсменов разных стран (отсутствуют достоверные статистические данные, позволяющие сделать корректное сравнение по разным странам), причем не только в спорте высших достижений (олимпийском и профессиональном), но и в любительском, и даже детско-юношеском. Запрещенные вещества и методы применяются спортсменами во всех, вероятно, без исключения, видах спорта. Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность многих тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь серьезных спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте она не решает.

Всемирный антидопинговый кодекс содержит определение допинга: допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (правила приведены в статьях 2.1-2.8 Всемирного антидопингового кодекса). Допинг ставит в неравные условия соревнующихся, подрывает олимпийские идеалы, саму сущность соревновательной деятельности. Ответственность за применение препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата, на законодательном уровне должна быть приравнена к ответственности за употребление, хранение и незаконный оборот наркотических средств. В этом случае проблема применения ПАВ в спорте будет решаться однозначно.

Борьба с допингом в спорте предполагает: совершенствование законодательной базы по запрету допинга в спорте, как на международном, так и на государственном уровнях; превентивные, профилактические меры – формирование у спортсменов, тренеров, специалистов по спорту и населения в целом отрицательного отношения к допингу, утверждение в сознании индивидуума и общества олимпийских идеалов, принципов справедливой игры – «Фэйр Плэй».

На сегодня встает острый вопрос правильной и научно-обоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах.

При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;

- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливой игры – «Фэйр Плэй».

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача, а также лабораторные и биохимические ежегодные (2 раза в год) исследования спортсменов, начиная с тренировочного этапа (спортивного совершенствования).

Мероприятия антидопинговой программы в спортивных учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации, в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- создание у спортсменов общих основ фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления уровнем их работоспособности;
- формирование у занимающихся знаний, умений и навыков основ антидопинговой политики.

2.6. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренеру необходимо привлекать занимающихся к организации занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на тренировочных занятиях и вне их. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства спортивных соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнований по баскетболу.
2. Знать правила заполнения протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейских званий: «Судья по спорту», «Судья-секретарь».

Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

3.1. Медико-биологический контроль

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

Цель медико-биологического контроля: определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим и клиническим особенностям занимающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

Задачи медико-биологического контроля:

- определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом;
- обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием баскетболистов;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по баскетболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.;
- ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после пере-

несенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

3.2. Врачебно-педагогический контроль

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

Задачи:

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

В педагогическом контроле применяются:

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

Метод объективной оценки – тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также проследить динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по этапам спортивной подготовки, составленные в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в таблицах 20, 21, 22.

3.3. Контрольно-переводные нормативы и упражнения

Таблица 20. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

	НП -1 8 лет		НП-2 9 лет		НП-3 10 лет	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 4,5 с	Не более 4,7 с	Не более 4,5 с	Не более 4,7 с	Не более 4,3 с	Не более 4,5 с
Скоростное ведение	Не более 11,0 с	Не более 11,4 с	Не более 11,0 с	Не более 11,4 с	Не более 10,8 с	Не более 11,2 с
Прыжок в длину с места	Не менее 130 см	Не менее 115 см	Не менее 130 см	Не менее 115 см	Не менее 140 см	Не менее 120 см
Прыжок вверх с места	Не менее 24 см	Не менее 20 см	Не менее 24 см	Не менее 20 см	Не менее 26 см	Не менее 22 см

Таблица 21. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации)

	Т(СС)-1 10-11 лет		Т(СС)-2 11-12 лет		Т(СС)-3 12-13 лет		Т(СС)-4 13-14 лет		Т(СС)-5 14-16 лет	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 4,3 с	Не более 4,5 с	Не более 4,2 с	Не более 4,4 с	Не более 4,1 с	Не более 4,3 с	Не более 4,0 с	Не более 4,2 с	Не более 4,0 с	Не более 4,2 с
Скоростное ведение	Не более 10,8 с	Не более 11,2 с	Не более 10,6 с	Не более 11,0 с	Не более 10,2 с	Не более 10,8 с	Не более 10,0 с	Не более 10,7 с	Не более 10,0 с	Не более 10,7 с
Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	Не менее 120 см	Не менее 150 см	Не менее 130 см	Не менее 160 см	Не менее 140 см	Не менее 180 см	Не менее 160 см	Не менее 180 см	Не менее 160 см
Прыжок вверх с места	Не менее 26 см	Не менее 22 см	Не менее 28 см	Не менее 24 см	Не менее 31 см	Не менее 27 см	Не менее 35 см	Не менее 30 см	Не менее 35 см	Не менее 30 см
Челночный бег 40 с. на 28 м	Не менее 163 м	Не менее 148 м	Не менее 163 м	Не менее 148 м	Не менее 173 м	Не менее 158 м	Не менее 183 м	Не менее 168 м	Не менее 183 м	Не менее 168 м
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (содержание определяет Школа)									

Таблица 22. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

	ССМ		ВСМ	
	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег на 20 м	Не более 3,5 с	Не более 3,8 с	Не более 3,18 с	Не более 3,55 с
Скоростное ведение 20 м	Не более 8,6 с	Не более 9,4 с	Не более 8,0 с	Не более 8,9 с
Прыжок в длину с места	Не менее 225 см	Не менее 215 см	Не менее 248 см	Не менее 228 см
Прыжок вверх с места	Не менее 48 см	Не менее 43 см	Не менее 49 см	Не менее 45 см
Челночный бег, 40 с на 28 м	Не менее 244 м	Не менее 216 м	Не менее 249 м	Не менее 221 м
Бег 600 м	Не менее 1 мин 28 с	Не менее 1 мин 33 с	Не менее 1 мин 22 с	Не менее 1 мин 28 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (содержание определяет Школа)			
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд		КМС, МС, МСМК	

Техническая подготовка

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода спортивной подготовки в документы планирования тренера обязательно включена техническая подготовка. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется на тренировочном этапе посредством приема (примерных) контрольных упражнений, показанных на рисунках 1, 2, 3, 4, 5. Результаты примерных контрольных нормативов, представлены в таблице 23.

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

1. Передвижение (рис.1)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой согласно рисунка 1. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки

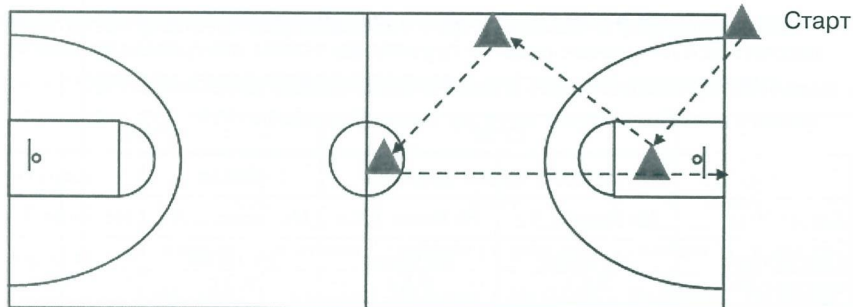


Рисунок 1.

2. Скоростное ведение (рис.2)

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

Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

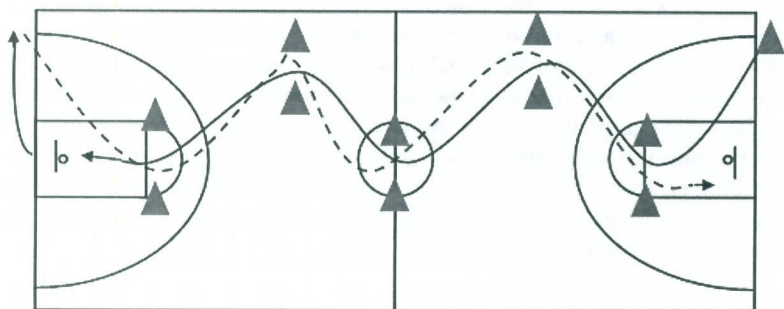


Рисунок 2.

3. Передача мяча (рис.3)

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противополо-

ложному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

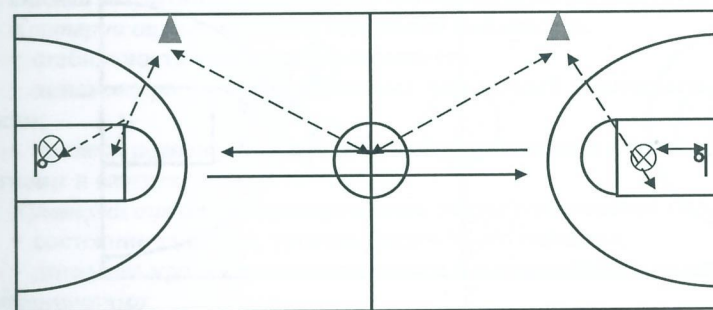


Рисунок 3.

4. Штрафные броски

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

5. Броски с дистанции (рис.4)

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

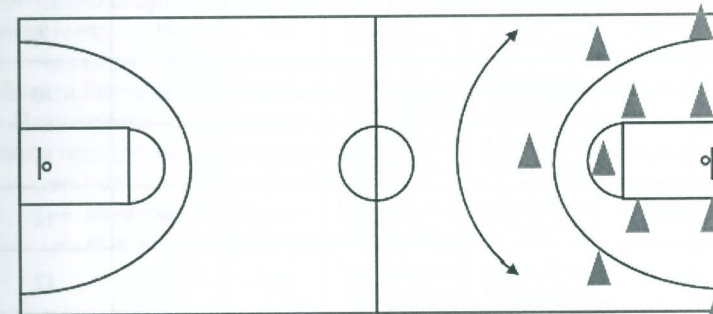


Рисунок 4.

6. «Восьмерка» (рис.5)

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

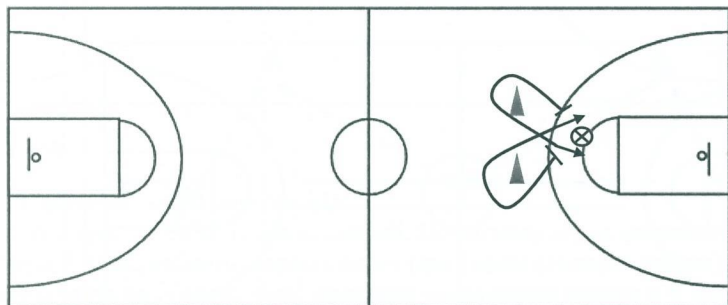


Рисунок 5.

Таблица 23. Примерные нормативные требования по технической подготовке

Этапы подготовки		Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, кол-во попаданий)	Передача мяча (с, кол-во попаданий)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)	«Восьмерка» (кол-во попаданий)
Т (СС)	1-й год	9,5-10,2	ю-47,0-56,5 д-59,5-01.12,5	ю-33,5-40,9 д-34,5-45,9	40	40	6
	2-й год	9,0-9,7	ю-46,5-55,5 д-57,5-01.08,5	ю-30,5-36,9 д-31,5-40,9	40	40	7
	3-й год	8,8-9,5	ю-46,0-54,0 д-54,5-01.05,5	ю-27,5-33,9 д-30,5-35,9	45	50	8
	4-й год	8,7-9,4	ю-45,4-53,7 д-51,5-01.01,5	ю-26,5-31,9 д-29,5-32,9	50	60	9
	5-й год	8,7-9,4	ю-45,0-53,5 д-49,5-59,5	ю-25,5-30,9 д-28,5-31,9	50	70	10
ССМ	1-й год	8,5-9,2	ю-43,0-52,5 д-47,5-57,5	ю-25,5-29,9 д-28,5-30,9	55	80	11
	2-й год	8,4-9,1	ю-42,5-52,0 д-46,5-55,5	ю-24,5-28,9 д-27,5-29,9	60	90	12
	3-й год	8,4-9,1	ю-42,5-52,0 д-46,0-55,0	ю-23,5-27,9 д-26,5-28,9	60	90	12
ВСМ		8,4-9,1	ю-42,5-52,0 д-46,0-55,0	ю-23,5-27,9 д-26,5-28,9	70	90	13

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

Оценка результатов деятельности осуществляется по следующим критериям:

Критерии оценки на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки в баскетболе, навыков гигиены и самоконтроля.

Критерии оценки на тренировочном этапе (спортивной специализации):

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

Критерии оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния учащихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступления на Всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в календарный план организации.

Критерии оценки результатов на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступлений во Всероссийских и международных спортивных соревнованиях;

- число спортсменов, входящих в состав команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги;

- число спортсменов, вошедших в составы спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

Вышеперечисленные критерии фиксируются в форме промежуточного и итогового тестирования, а именно как:

- показанный результат;
- занятое место;
- выполненный спортивный разряд.

Раздел 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Под информационным обеспечением тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в спортивных школах по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

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

Каждой спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеofilмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячные методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами, к которым относятся заслуженные тренеры России, ЗМС, доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спорта, иностранные специалисты, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу.

Коллективный просмотр видеозаписей по организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты дают «Уроки мастерства» – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке высококвалифицированных игроков-баскетболистов. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. И, конечно же, обязательное тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных. Феде-

ральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, в том числе, по различным видам спорта для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

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

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Анискина С.Н.* Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
2. *Баула Н.П.* Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005. – 32 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. *Гатмен Б.* Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
5. *Гомельский А.Я.* Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскет-больных упражнений / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 1997. – 224 с.
6. *Гомельский А.Я.* Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. *Губа В.П.* Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
8. *Лосева И.В.* и др. Инновационные методы оценки знаний по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/И.В.Лосева, А.В.Ермаков и др.М.: Из-во РГАУ-МСХА им.К.А.Тимирязева, 2009. 70 с.
9. *Лосева И.В.* Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17–21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
11. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В.Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног; под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.
12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2013, регистрационный № 28777).
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.07.2014 № 620 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (зарегистрирован в Минюсте России 14.08.2014, регистрационный № 33587).
14. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
15. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

16. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://www.basket.ru> (Общероссийская федерация баскетбола).
2. <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
3. <http://www.consultant.ru> (Консультант).
4. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

Приложение 1

Рекомендуемый образец

Полное наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку

УТВЕРЖДАЮ

Директор наименование физкультурно-спортивной организации

_____ / Ф.И.О. /
«__» _____ 20__ г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ**

Срок реализации:

20__ г.,
название населенного пункта

Приложение 2

Рекомендуемый образец

Порядок приема лиц в организацию, осуществляющую спортивную подготовку

УТВЕРЖДАЮ

Директор наименование физкультурно-спортивной организации

_____ Фамилия, инициалы
«__» _____ 20__ г.

Порядок приема лиц в

Наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку

1. Общие положения.

1.1. Настоящий Порядок регламентирует прием лиц для прохождения спортивной подготовки (далее - поступающие) в наименование физкультурно-спортивной организации (далее - Школа).

1.2. В настоящем Порядке используются следующие термины и определения, установленные Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

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;

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;

федеральные стандарты спортивной подготовки совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

этапы спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

1.3. В Школу в группы начальной подготовки принимаются дети не моложе 8-летнего возраста (по году рождения), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Количественный состав групп, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки по баскетболу, утвержденной организацией.

1.4. Прием в Школу в группы на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки и программой спортивной подготовки Школы.

1.5. В целях максимального информирования поступающих, на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» Школой размещены следующие документы:

- название и краткое описание копия программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- условия и требования приема и зачисления в Школу;
- расписание работы приемной комиссии;
- сведения о количестве свободных мест по каждому этапу спортивной подготовки;
- сведения о сроках приема документов для поступления в Школу;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступления в Школу;
- графики проведения индивидуального отбора;
- сведения о результатах отбора;
- списки лиц, рекомендованных приемной комиссией для зачисления в учреждение;
- правила подачи апелляции по результатам индивидуального отбора.

1.6. Прием в Школу осуществляется на основе принципов: гласности и открытости; соблюдения прав поступающих, прав законных представителей несовершеннолетних поступающих, установленных законодательством Российской Федерации;

объективности оценки способностей поступающих.

1.7. Основаниями для отказа в приеме в учреждение являются: отсутствие свободных (бюджетных) мест в учреждении; отрицательные результаты индивидуального отбора или неявка поступающего для прохождения индивидуального отбора в Школу;

медицинские противопоказания для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта.

Перечень оснований для отказа в приеме в учреждение является исчерпывающим.

2. Состав и порядок формирования приемной комиссии.

В целях организации приема в Школу и проведения индивидуального отбора поступающих создана приемная комиссия (далее – Комиссия), состав которой определяется распорядительным актом организации (приказом руководителя).

3. Права и обязанности членов Комиссии

- 3.1. Председатель Комиссии:
 - осуществляет общее руководство Комиссией;
 - председательствует на заседаниях Комиссии;
 - дает поручения членам Комиссии;
 - подписывает протоколы заседаний Комиссии.
- 3.2. В отсутствие председателя Комиссии его обязанности исполняет заместитель председателя Комиссии.
- 3.3. Секретарь Комиссии обеспечивает организационное сопровождение деятельности Комиссии, в том числе:
 - осуществляет прием и регистрацию заявлений поступающих;
 - осуществляет работу с заявлениями поступающих, поданными через Портал государственных и муниципальных услуг (функций) города (при наличии);
 - уведомляет членов Комиссии о месте и времени проведения заседаний Комиссии (не позднее, чем за 2 рабочих дня до даты заседания);
 - готовит материалы к заседаниям Комиссии;
 - ведет и подписывает протоколы заседаний Комиссии;
 - размещает на информационном стенде, а также на официальном сайте Школы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» сведения о результатах индивидуального отбора, списки лиц, рекомендованных приемной комиссией для зачисления в Школу;
 - выполняет иные поручения председателя Комиссии.
- 3.4. Члены Комиссии:
 - участвуют в заседаниях Комиссии;
 - принимают решения по вопросам, отнесенным к компетенции Комиссии.

4. Порядок проведения заседаний Комиссии.

- 4.1. Заседание Комиссии считается правомочным, если на нем присутствует более половины ее членов.
- 4.2. На заседании Комиссии секретарь Комиссии кратко представляет информацию по каждому поступающему, после чего Комиссия приступает к обсуждению результатов общей физической и специальной физической подготовки, показанных поступающим.

4.3. По окончании обсуждения председатель Комиссии выносит предложение о зачислении поступающего в Школу на голосование.

4.4. Решения принимаются простым большинством голосов от числа членов Комиссии, присутствующих на заседании, путем открытого голосования.

При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя Комиссии является решающим.

4.5. Решения Комиссии оформляются протоколом.

4.6. Решения Комиссии могут быть обжалованы путем подачи апелляционной жалобы в апелляционную комиссию.

5. Порядок приема заявлений для прохождения спортивной подготовки.

5.1. Прием в Школу осуществляется по письменному заявлению поступающего, достигшего 14-летнего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего).

5.2. Прием заявлений осуществляется секретарем Комиссии в соответствии с графиком работы Школы.

Заявление на этап начальной подготовки первого года подготовки может быть подано поступающим (законным представителем несовершеннолетнего поступающего) через Портал государственных и муниципальных услуг (функций) города в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при наличии).

5.3. В заявлении о приеме указываются следующие сведения:
наименование программы спортивной подготовки, на которую планируется поступление;

фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;

дата и место рождения поступающего;

фамилия, имя и отчество (при наличии) законного представителя несовершеннолетнего поступающего;

номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего;

адрес места жительства поступающего.

5.4. Помимо сведений, указанных в пункте 5.3 Порядка, в заявлении указываются согласие поступающего (законного представителя несовершеннолетнего поступающего) на участие в процедуре индивидуального отбора и обработку персональных данных.

5.5. Одновременно с заявлением поступающим (законным представителем несовершеннолетнего поступающего) представляются следующие документы:

копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;

справка об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для прохождения спортивной подготовки по выбранному виду спорта, выданная не более чем за три месяца до даты подачи заявления;

копия полиса обязательного медицинского страхования (для поступающих на этап начальной подготовки);

классификационная книжка спортсмена (при наличии) для поступающих на тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

5.6. Очередность рассмотрения заявления и документов, указанных в пункте 5.5 Порядка, осуществляется в порядке их поступления.

6. Правила подачи апелляции на результаты индивидуального отбора

6.1. В случае несогласия с результатами индивидуального отбора поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право подать письменное апелляционное заявление (далее – апелляция).

Апелляция должна содержать аргументированное обоснование несогласия с оценкой результатов индивидуального отбора.

6.2. В ходе рассмотрения апелляции проверяется только объективность оценки общей физической и специальной физической подготовки поступающего.

6.3. Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) имеет право присутствовать при рассмотрении апелляции.

6.4. Результат рассмотрения апелляции объявляется поступающему (законному представителю несовершеннолетнего поступающего) не позднее трех рабочих дней с момента вынесения решения.

7. Заключительные положения.

Поступающий (законный представитель несовершеннолетнего поступающего) может сообщить о нарушении учреждением Порядка в контролирующие организации по телефонам, почтовому адресу, адресам электронной почты, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Приложение 3

Рекомендуемый образец

Правила техники безопасности

при осуществлении физкультурно-оздоровительных, тренировочных и спортивно-массовых мероприятий в Школе

УТВЕРЖДАЮ

Директор наименование физкультурно-спортивной организации

_____ Фамилия, инициалы
« ___ » _____ 20__ г.

1. Общие положения.

1.1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

1.2. Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерского, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировок;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого занимающегося с данными Правилами безопасности;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

1.3. Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий учреждения и на основании приказа руководителя Школы, в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

1.4. Вход в спортивный зал разрешается только с тренером в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

1.5. Тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или спортивных соревнованиях.

1.6. Тренировочный процесс, спортивные соревнования, физкультурно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

2. Обязанности лиц, ответственных за проведение мероприятия

Тренер, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, обязан:

2.1. На протяжении всего тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.

2.2. Обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.

2.3. Допускать к занятиям, только спортсменов, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.

2.4. Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.

2.5. Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения тренировочного занятия или спортивного соревнования.

2.6. В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администратору и руководству спортсооружения.

2.7. Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.

2.8. В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации Школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.

2.9. Довести до сведения каждого занимающегося настоящие Правила техники безопасности.

3. Обязанности занимающихся.

3.1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в, утвержденном руководителем Школы, расписании.

3.2. Не оставлять без присмотра ценные вещи.

3.3. Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

3.4. Строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия.

3.5. Выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера.

3.6. Не толкаться, не кричать в раздевалках и спортивном зале, соблюдать игровую дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях.

3.7. Не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию.

3.8. В случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

3.9. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Приложение 4

Рекомендуемый образец

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН НА _____ ГОД

Подготовки игрока _____ название учреждения _____ на 20__ год

Фамилия, Имя, Отчество _____

Число, месяц, год рождения _____

Рост _____ Вес _____ Игровое амплуа _____

Спортивный разряд _____

Стаж выступления в команде _____

Тренер _____

Цель и основные задачи подготовки _____

Задачи: Основные средства и уровень подготовки

1. Задачи по технической подготовке:

Общие (игровые) _____

В нападении _____

В защите _____

2. Задачи по тактической подготовке:

В нападении _____

В защите _____

Контрольные тесты и показатели

Высота выпрыгивания с места _____

Прыжок в длину с места _____

Челночный бег 40 сек. _____

Дистанционные броски с точек _____

Штрафные броски (до второго промаха) _____

Результаты на соревнованиях

Количество атак корзины _____

Броски с игры (% попаданий): дальние _____

средние _____

ближние _____

Штрафные броски (% попаданий) _____

Количество подборов: свой щит _____, чужой щит _____

Перехваты мяча _____

Результативные передачи _____

**** Рекомендовано включать любые, интересующие тренера, показатели всех видов подготовленности спортсмена

КАЛЕНДАРЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА _____ ГОД

К Программе спортивной подготовки по виду спорта баскетбол прилагается календарь физкультурных и спортивных мероприятий на текущий год, утвержденный необходимыми подписями и заверенный печатью.

Календарь разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивной подготовки, ежегодно с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

Утвержден
приказом Минспорта России
от 10 апреля 2013 г. N 114

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее — ФССП) разработан на основании Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее — Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч. II), ст. 4112; N 45, ст. 5822), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

(преамбула в ред. Приказа Минспорта России от 23.07.2014 N 620)

I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее — Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- название Программы;
- название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- 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 (Приложение N 1 к настоящему ФССП);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (Приложение N 2 к настоящему ФССП);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол (Приложение N 3 к настоящему ФССП);
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- 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;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- рекомендации по организации психологической подготовки;
- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. «Система контроля и зачетные требования» Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол (Приложение N 4 к настоящему ФССП);

– 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;

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

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта баскетбол (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта баскетбол, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение N 5 к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение N 6 к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение N 7 к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение N 8 к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение N 9 к настоящему ФССП).

III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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.

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

IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

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

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол

9. Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта баскетбол определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

10. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

11. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта баскетбол допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности 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 (Приложение N 10 к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

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

– в зависимости от условий 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.

VI. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

– на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

– на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

– на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

19.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

20. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

(в ред. Приказа Минспорта России от 23.07.2014 N 620)

(см. текст в предыдущей редакции)

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение N 11 к настоящему ФССП);

– обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 12 к настоящему ФССП);

– обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение N 1
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ,
МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

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

Приложение N 2
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ (%)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	28–30	25–28	18–20	8–12	6–8	8–10

Специальная физическая подготовка	9–11	10–12	10–14	12–14	14–17	12–14
Техническая подготовка	20–22	22–23	23–24	24–25	20–25	18–20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	12–15	15–20	22–25	25–30	26–32	26–34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12–15	10–14	8–10	8–10	8–10	8–10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8–12	10–12	10–14	13–15	14–16	14–16

Приложение N 3
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1–3	1–3	3–5	3–5	5–7	5–7
Отборочные	–	–	1–3	1–3	1–3	1–3
Основные	1	1	3	3	3	3
Всего игр	20	20–25	40–50	50–60	60–70	70–75

Приложение N 4
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

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:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение N 5
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Приложение N 6
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	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 10,7 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 2 мин 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 22 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение N 7
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,7 с)	Бег на 20 м (не более 4,0 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 212 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 232 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 205 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 02 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 18 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Приложение N 8
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

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

Приложение N 9
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

НОРМАТИВЫ
МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

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

Приложение N 10
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	–	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	–	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	–	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	–	

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 1

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	–	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			–	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			–	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	–	–	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	–	До 60 дней		–	В соответствии с правилами приема

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный 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
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Корзина для мячей	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	–	–	1	12	1	6	1	6

Приложение N 12
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта баскетбол

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветро-защитный	штук	на занимающегося	–	–	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	–	–	–	–	–	–	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	–	–	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	–	–	1	1	1	1	2	1

6	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

Методическое издание

**Лосева Ирина Владимировна
Баринов Валерий Викторович**

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
БАСКЕТБОЛ

Методическое пособие

