

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОДВИНСК»**

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 5 от 26.12.2019г.



А.С. Горбунов

БАСКЕТБОЛ

**Программа спортивной подготовки
«Детско-юношеской спортивной школы № 1»
по виду спорта «Баскетбол»**

Программа разработана на основе
«Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», утвержденного
приказом Министерства спорта России от 10.04.2013 № 114

Срок реализации программы 10 лет

Составили:

Зам. директора по УВР В.В. Ускова
тренер-преподаватель Л.А. Торгушникова
высшая квалификационная категория

Северодвинск

2019

СОДЕРЖАНИЕ

ПОДСЧИТАТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
Раздел 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
Раздел 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	9
2.1. Общие требования к организации тренировочного процесса.....	9
2.1.1. Правила приема в спортивную школу и условия организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки.....	10
2.1.2. Режимы тренировочной работы.....	11
2.2. Программный материал по видам спортивной подготовки.....	12
2.2.1. Теоретическая подготовка.....	12
2.2.2. Основы организации и управления тренировочным процессом.....	14
- Годовой план-график для групп НП спортивной подготовки.....	18
- Годовой план-график для тренировочных групп (спортивная специализация).....	19
- Годовой план-график для групп ССМ.....	22
2.2.3. Требования к уровню знаний и умений занимающихся.....	23
2.3. Система восстановительных мероприятий.....	26
2.4. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	27
2.5. Организация антивозрастной работы со спортсменами.....	29
2.6. Инструкторская и судейская практика.....	31
Раздел 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	31
3.1. Медико-биологический контроль.....	31
3.2. Врачебно-педагогический контроль.....	32
3.3. Контрольно-переводные нормативы и упрощения.....	33
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап.....	33
- Методические указания по подготовке.....	34
- Примерные нормативные требования по технической подготовке.....	36
- Контрольно-переводные нормативы для групп, завершающих этап начальной подготовки, спортивной специализации, ССМ.....	37
Раздел 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	40
СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одно 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 около 213000 человек. 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 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, состояния 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 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, помогают планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен тренировочный процесс.

Основная цель реализации примерной программы осуществления подготовки спортсменов, которые должны соответствовать параметрам командных и индивидуальных 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 его 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.

В тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид 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 обще-подготовительных 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 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 для УОР, СДЮШОР, 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 МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» «Игровые виды спорта» (далее - учреждение), 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.

Раздел 1.Нормативная часть.

Программа спортивной подготовки МБОУ ДО «ДЮСШ № 1» «Игровые виды спорта» разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (далее – ФССП). В данной программе отражены этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Настоящая 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 РФ от 10.04.2013 №114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол» (с изменениями);

- приказ Министерства спорта РФ 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 РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении

Особенностей организации и осуществления образовательно, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации 12.05.2014.

Учреждение также руководствуется в своей деятельности нормативными правовыми актами субъекта Российской Федерации и органом местного самоуправления.

Спортивная подготовка баскетболистов 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 перспективного будущего. Отсюда особенно велика роль планирования и прогнозирования при построении многолетнего процесса подготовки спортсменов. Эффективность работы учреждения во многом зависит от программы спортивной подготовки (ПСП), которая разрабатывалась и основывается на следующих принципах:

1) Принцип *комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной 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 специфических и привлекательных вариантов образовательных траекторий) программного материала для решения определенной педагогической задачи.

При разработке ПСП:

- для групп начальной подготовки (НП) учитывалась преимущественно обучающая 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 (ТЭ);

- выраженный специализированный характер имеют этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), 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 по виду спорта баскетбол

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

Таблица 2. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап подготовки	Возраст занимающихся (лет)	Кол-во уч-ся в группе (человек)	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, спортивного юношеского разряда.
Т (СС)-2	12-13	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного юношеского разряда.
Т (СС)-3	13-14	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда.
Т (СС)-4	14-15	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда.
Т (СС)-5	14-16	12-18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда.
ССМ-до года	14-16	6-12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК
ССМ-свыше года	14 и старше	6-12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК

Принятые в таблице сокращения:

НП – начальной подготовки;

Т (СС) – тренировочный (спортивной специализации)

ССМ – совершенствования 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

Этап подготовки	Группа	Период подготовки	Максимальное кол-во часов в неделю
Начальная подготовка	НП-1	до года	6
	НП-2	2-ой год	8
	НП-3	3-й год	8

Тренировочный этап (спортивной специализации)	ТГ-1	до 1 года	10
	ТГ-2	2-й год	12
	ТГ-3	3-й год	14
	ТГ-4	4-й год	16
	ТГ-5	5-й год	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	ССМ-1	до года	20
	ССМ-2	свыше года	24

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 ССМ
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	28-30	25-28	18-20	8-12	6-8
Специальная физическая подготовка	9-11	10-12	10-14	12-14	14-17
Техническая подготовка	20-22	22-23	23-24	24-25	20-25
Тактическая, теоретическая, психологическая, медико-восстановительные мероприятия	12-15	15-20	22-25	25-30	26-32
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12-15	10-14	8-10	8-10	8-10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	8-12	10-12	10-14	13-15	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 для формирования календарного плана спортивно-массовых мероприятий учреждения 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 ССМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1-3	1-3	3-5	3-5	5-7
Отборочные	-	-	1-3	1-3	1-3
Основные	1	1	3	3	3
Всего игр	20	20-25	40-50	50-60	60-70

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 с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, физических и психофизиологических возможностей занимающихся. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Этап начальной подготовки. На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных организаций в возрасте 8-10 лет, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний, а также выполнившие требования контрольных вступительных испытаний. На данном этапе 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, укрепление 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 выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и 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 1 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 требования 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.

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

Порядок приема лиц в учреждение устанавливается локальным актом «Положение

о порядке приема, перевода и отчисления граждан», в соответствии с законодательством Российской Федерации.

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. 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)

Документы, необходимые для зачисления в учреждение:

- 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.

2.1.2. Режимы тренировочной работы

- Тренировочный процесс в учреждении 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 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 спортивного совершенствования мастерства (ССМ-1, ССМ-2) зачисляются спортсмены, успешно сдавшие переводные нормативы соответствующих этапов

спортивной 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.

- Перевод спортсменов на следующий этап подготовки производится по приказу директора учреждения, 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.

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, этапе совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается индивидуально для каждой группы.

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

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения 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.

2.2.1.1 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; федеральные стандарты спортивной подготовки; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти и международными антидопинговыми организациями в области физической культуры и спорта; 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 тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице 7.

**Таблица 7. Тематический план теоретической подготовки
по годам обучения**

Тема	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					ССМ	
	Период подготовки									
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-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 управление 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 техническими и тактическими действиями, развитие (воспитание) физических качеств, участие в спортивных соревнованиях и играх, так и повышение уровня психологической подготовленности необходимой для становления высококвалифицированного 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 спортивно-