

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБОУ ДО СШ г. Ардон



Приказ № 12 от 31.08 2023 год

Директор Кайтуков С.Е.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Программа в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006

Сроки реализации Программы 8 лет :

-начальная подготовка -3года

-тренировочный этап -5лет

Разработчики: Ст. тренер - преподаватель отделения баскетбола

Н.Ф. Корниенко

Тренер – преподаватель отделения баскетбола

С.Н. Корниенко

г. Ардон 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	6
3. Методическая часть	19
4. Система контроля и зачетные требования	51
5. Перечень информационного обеспечения	65
6. Спортивно- физкультурные мероприятия	67
7. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, её осуществляющих в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.	68
8. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	69
9. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта баскетбол	70
10. требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям	72

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол для МБОУ ДО СШ г. Ардон составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки, пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), утвержденный приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 г. № 1312

Характеристика баскетбола

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Баскетбол (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Отличительные особенности баскетбола

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- 1) **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- 2) **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- 3) **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- 4) **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- 5) **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- 6) **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
- 7) **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

- 1) Этап начальной подготовки – 2 - 3 года,
- 2) Тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет,

Общая направленность многолетней подготовки заключается в следующем:

- постепенный переход от подвижных игр к простейшим приемам игры в баскетбол;
- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию в связи с ростом физических и психических возможностей;
- планомерное увеличение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий в целях поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям на тренировочном этапе (период спортивной

специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации в соответствии с требованиями по годам обучения.

Целью Программы является:

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

Основными задачами программы являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Реализация программы направлена на:

- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий баскетболом;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в баскетболе;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровней;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по баскетболу. Однако данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую программу.

2. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, ПО ОТДЕЛЬНЫМ ЭТАПАМ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный 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.

Выполнение задач, поставленных перед отделением баскетбола, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке баскетболистов высокого класса.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

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

**ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

**СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

<u>N</u> <u>п/п</u>	<u>Виды спортивной подготовки и иные мероприятия</u>	<u>Этапы и годы спортивной подготовки</u>					
		<u>Этап начальной подготовки</u>		<u>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</u>		<u>Этап совершенствования спортивного мастерства</u>	<u>Этап высшего спортивного мастерства</u>
		<u>До года</u>	<u>Свыше года</u>	<u>До трех лет</u>	<u>Свыше трех лет</u>		
<u>1.</u>	<u>Общая физическая подготовка (%)</u>	<u>18 - 20</u>	<u>16 - 18</u>	<u>14 - 16</u>	<u>12 - 14</u>	<u>10 - 12</u>	<u>10 - 12</u>
<u>2.</u>	<u>Специальная физическая подготовка (%)</u>	<u>12 - 14</u>	<u>14 - 16</u>	<u>16 - 18</u>	<u>16 - 18</u>	<u>18 - 20</u>	<u>18 - 20</u>
<u>3.</u>	<u>Участие в спортивных</u>	<u>=</u>	<u>=</u>	<u>5 - 10</u>	<u>7 - 12</u>	<u>7 - 14</u>	<u>8 - 16</u>

	<u>соревнованиях (%)</u>						
<u>4.</u>	<u>Техническая подготовка (%)</u>	<u>30 - 32</u>	<u>28 - 30</u>	<u>24 - 26</u>	<u>20 - 22</u>	<u>12 - 14</u>	<u>12 - 14</u>
<u>5.</u>	<u>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</u>	<u>14 - 18</u>	<u>14 - 18</u>	<u>16 - 18</u>	<u>20 - 24</u>	<u>20 - 24</u>	<u>18 - 22</u>
<u>6.</u>	<u>Инструкторская и судейская практика (%)</u>	<u>=</u>	<u>=</u>	<u>1 - 3</u>	<u>1 - 4</u>	<u>2 - 4</u>	<u>2 - 4</u>
<u>7.</u>	<u>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)</u>	<u>1 - 3</u>	<u>1 - 3</u>	<u>2 - 4</u>	<u>2 - 4</u>	<u>4 - 6</u>	<u>5 - 10</u>
<u>8.</u>	<u>Интегральная подготовка (%)</u>	<u>8 - 10</u>	<u>10 - 12</u>	<u>16 - 18</u>	<u>16 - 20</u>	<u>18 - 24</u>	<u>18 - 24</u>

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для групп НП-1**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	ОФП	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6	7	7	70
2.	СФП	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	50
3.	Техническая под-ка	7	7	8	9	9	9	9	9	9	8	8	7	99
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	54
5.	Участие в спортивных соревнованиях													-
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				3				2				9
8.	Интегральная подготовка			3	3	4	4	4	4	4	4			30
	ВСЕГО	24	24	24	24	23	24	23	25	25	22	23	22	312

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для групп НП-2**

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего за год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	5	4	6	6	6	6	6	7	7	65
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	77
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-
4.	Техническая подготовка	7	8	8	8	9	7	8	8	9	7	9	7	95
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (5	7	6	5	5	6	5	5	7	6	8	6	71
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3				3				3				9
8.	Интегральная подготовка	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	47
	Всего	27	28	30	29	32	30	30	30	36	28	35	29	364

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для групп НП--3**

№	Вид подготовки													Всего за год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	5	7	7	7	7	7	7	7	75
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	8	8	8	8	8	8	8	7	7	6	87
3.	Участие в спортивных соревнованиях													-
4.	Техническая подготовка	8	9	9	9	10	8	9	9	10	8	9	7	105
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (6	8	7	6	6	7	6	6	8	7	8	6	81
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				4				3				11
8.	Интегральная подготовка	4	4	5	5	5	5	5	6	6	4	4	4	57
	Всего	32	33	34	34	37	35	35	36	42	33	35	30	416

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для УТГ-1**

№	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего за год
1.	Интегральная подготовка	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	30
2.	ОФП	6	7	8	8	7	8	8	8	6	6	7	6	85
3.	СФП	9	9	9	9	6	10	10	10	10	10	12	6	110
4.	Техническая под-ка	8	9	9	9	6	9	9	9	8	8	12	6	102
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	10	11	9	9	9	9	8	8	8	14	8	111
6.	Участие в спортивных соревнованиях		3		5	3	4	4	4	4	3	5	3	38
7.	Инструкторская и судейская практика	4		4		4		4			4		4	24
8.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3		2	2	2	2	3				4	20
	Всего	38	44	44	44	39	44	49	45	39	42	52	37	520

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для УТГ-2**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Интегральная подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	30
2.	ОФП	9	9	9	9	7	9	10	10	10	9	12	6	109
3.	СФП	11	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12	7	137
4.	Техническая под-ка	10	11	12	12	10	11	12	12	11	11	11	6	129
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	13	13	13	10	12	13	13	10	12	12	5	138
6.	Контрольные и календарные игры		3	4	5	3	4	5	4	3	3	2	2	38
7.	Инструкторская и судейская практика		3	2	3	2	2	4	2	3	3		2	26
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5				5			6				6	22
	ВСЕГО	49	55	55	57	50	52	59	62	50	53	52	35	624

**Примерный годовой план распределения часов
для УТГ-3**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1	Интегральная подготовка	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	30
2	ОФП	9	11	11	11	9	11	11	11	10	11	12	6	123
3	СФП	13	14	15	15	11	14	15	15	10	13	17	7	159
4	Техническая под-ка	14	14	14	16	12	14	16	15	12	14	20	7	168
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	11	12	12	8	11	12	12	10	12	12	5	127
6	Контрольные и календарные игры	2	5	5	6	5	4	6	6	4	5	5	4	57
7	Инструкторская и судейская практика		4	4	4	2	3	3	2	4	3		2	31
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8			5	4			8				8	33
	ВСЕГО	58	62	64	72	53	59	66	72	52	61	69	38	728

**Примерный годовой план распределения часов
для УТГ-4**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Интегральная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	36
2.	ОФП	14	12	12	11	10	12	12	12	11	11	13	7	137
3.	СФП	14	15	15	15	12	15	15	15	13	15	20	9	173
4.	Техническая под-ка	15	16	16	16	13	15	16	16	14	15	22	8	182
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	13	13	13	8	13	13	11	12	13	14	7	141
6.	Контрольные и календарные игры	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	71
7.	Инструкторская и судейская практика		5	5	5	4	4	5	5	4	5		3	45
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9			10	9			9				10	47
	ВСЕГО	71	70	70	79	65	68	70	77	63	65	79	52	832

**Примерный годовой план распределения часов
для УТГ-5**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
1.	Интегральная подготовка	4	5	4	4	5	4	3	5	4	4	5	2	49
2.	ОФП	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	17	17	150
3.	СФП	15	17	17	17	17	16	15	15	15	16	13	13	186
4.	Техническая под-ка	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	15	14	195
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	14	13	14	14	13	14	13	13	13	12	10	154
6.	Контрольные и календарные игры	6	8	7	7	7	7	7	6	8	7	8	6	84
7.	Инструкторская и судейская практика	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	58
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
	ВСЕГО	71	80	79	80	82	78	78	78	79	79	80	72	936

**Примерный годовой план распределения учебных часов
для СОГ**

№ п/п	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	Июнь	июль	август	Всего за год
9.	ОФП	5	5	5	6	5	6	6	6	6	6	7	7	70
10.	СФП	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	50
11.	Техническая под-ка	7	7	8	9	9	9	9	9	9	8	8	7	99
12.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	54
13.	Участие в спортивных соревнованиях													-
14.	Инструкторская и судейская практика													-
15.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4				3				2				9
16.	Интегральная подготовка			3	3	4	4	4	4	4	4			30
	ВСЕГО	24	24	24	24	23	24	23	25	25	22	23	22	312

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые 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.

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

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

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; прекращении занятий по собственной инициативе.

Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, включая работу в спортивном лагере, на тренировочном сборе или по индивидуальным планам занимающихся в период их активного отдыха.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3 - х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной спортивной группе.

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

Спортивный отбор должен предусматривать проверку состояния здоровья, уровня физического развития и биологического возраста, психофизических качеств и состояния нервной системы. Следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей (за исключением состояния здоровья, личностных качеств и двигательной одаренности) не является противопоказанием к отбору, если эти не совсем благоприятные признаки могут быть компенсированы высоким уровнем развития других определяющих качеств.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют.

Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, только при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетбола. Минимальный возраст для зачисления в группу на этап начальной подготовки составляет 8 лет.

Предельные тренировочные нагрузки.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающих и цепко защищаться. Только после этого как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Индивидуальная подготовка спортсмена - баскетболиста, по сути, является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических кондиций спортсмена, морально-волевых качеств, может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Наибольшая доля индивидуальной подготовки приходится на каникулы, когда спортсмену приходится выполнять большие объемы низкоинтенсивной работы.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

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. Перечень тренировочных сборов представлен в таблице

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

такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

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.

Структура годичного цикла

Структура годичного цикла, начиная с этапа углубленной тренировки (тренировочный этап 3 года обучения) состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период условно делится на два этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне.

В конце каждого мезоцикла (кроме втягивающего) необходимо использование упражнений соревновательной направленности и специальных тестов в качестве контроля за ходом подготовки

Первый направлен на повышение функциональных возможностей, совершенствование физических способностей и технической готовности к постоянно увеличивающимся тренировочным нагрузкам.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель.

Этап состоит из 2-х (в отдельных случаях из 3-х мезоциклов):

- первый: длительность 2-3 микроцикла - втягивающий, тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок;
- второй - имеет длительность 3-6 недельных микроциклов и направлен на решение главных задач этапа.

В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств.

Специально-подготовительный этап направлен на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) качеств и навыков спортсменов, достигнутых на предыдущих этапах.

Длительность этого этапа 4-6 микроциклов. Он состоит из 1 мезоцикла и может заканчиваться соревнованием или моделированием соревновательной деятельности в тренировочных условиях.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочных нагрузок, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в первых соревнованиях сезона, на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы.

Длительность этапа - 4 микроцикла (с вариациями 3-6 микроциклов).

Этап состоит из 1 мезоцикла и характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений, величины усилий, числа полных комбинаций и т.д.

Соревновательный этап.

Основными задачами соревновательного этапа является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный этап часто делится на два этапа: ранних стартов или развития спортивной формы и непосредственно подготовки к главному старту. В зависимости от интервала между главным отборочным стартом и главным соревнованием этап непосредственной подготовки (ЭНП) колеблется в пределах 5-8 недель.

Переходный период.

К числу основных задач переходного периода относятся полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2-х до 5-ти недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на которой находится спортсмен.

В конце переходного периода нагрузки постепенно повышаются, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Структура годичного цикла с 1-3 и более макроциклов, ведет к развитию подготовленности спортсменов и повышению их спортивных результатов.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

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

-планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

-в зависимости от условий и организации занятий, а также от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Применяются различные виды гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения с постепенным увеличением количества мышечных групп. Затем выполняются упражнения, подводящие к выполнению задач основной части тренировки.

В основной части тренировки решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части необходимо решать задачу восстановления спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

По мере роста спортивной квалификации занимающихся изменяется содержание тренировочного процесса. На этапе начального обучения главное состоит в создании предпосылок для полноценного решения задач тренировочного процесса. Для этого знакомят с игрой и ее правилами, воспитывают двигательные качества и навыки. Его назначение – обучение основам игры и подготовка к первым официальным соревнованиям.

Следующий этап углубленного освоения и совершенствования знаний, качеств и навыков, обеспечивает достижение высоких спортивных результатов.

Все этапы тесно связаны. Каждый из них обеспечивает решение задач последующего, создавая необходимый запас знаний и практических умений. Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно

атаковать, опекать нападающих и защищаться. Только после этого юный баскетболист этим комплексом навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Главная задача тренера-преподавателя – раскрыть присущие каждому задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и в повседневной трудовой деятельности.

Общие требования безопасности на занятиях по баскетболу

Травмы в баскетболе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочного процесса;
- нарушение баскетболистами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки баскетболистов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия,
- неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с большим числом баскетболистов, превышающим установленные нормы;
- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильная организация направления движения баскетболистов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер- преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

-наличие врожденных и хронических заболеваний;

-состояние утомления и переутомления; изменение функционального состояния организма баскетболистов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма обязательные к выполнению.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму. Запрещается играть с кольцами и браслетами на руках, серьгами и др. Ногти должны быть коротко подстрижены. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Проверить надежность установки, крепления и целостность оборудования (щитов, ворот, перекладин, стоек и др.). Пол должен быть сухим и чистым. Запрещается натирать пол мастикой.

Все острые и выступающие предметы в зале должны быть закрыты матами или ограждены.

Требования безопасности во время занятий

- строго соблюдать дисциплину;
- не выполнять упражнений без заданий тренера;
- во время тренировки по свистку тренера все должны прекратить движение;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы во избежание столкновений;

- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо.

Во время ведения мяча занимающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других спортсменов, с которыми может быть столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Во время передачи мяча занимающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Во время броска занимающийся должен:

выполнять бросок по кольцу способом, указанным тренером

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других спортсменов.

Не рекомендуется:

- толкать занимающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту,
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мяч в заградительные решетки.

Во время игры занимающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам, хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- вовремя броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на

площадку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать занимающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении занимающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требование безопасности по окончании занятий

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- вывести занимающихся из зала (тренер выходит последним).
- принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.
- обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем учебно-тренировочном цикле подготовки в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности спортсмена и календарным планом.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Наиболее рациональный способ достижения наивысших результатов в спорте - это оптимизация построения тренировочного процесса во всех его компонентах: от психологической подготовки до фармакологического обеспечения и восстановительных процедур с учетом соревновательной деятельности, и воздействия как экзогенных, так и эндогенных факторов на организм спортсмена. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

При этом необходимо учитывать тот факт, что начиная занятия баскетболом в 8-9 лет наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений - через 8-10 лет специализированной подготовки.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы;
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки спортсменов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям, при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики, опираться на передовой опыт практики;
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

На смещение зон оптимальных возможностей могут влиять следующие факторы:

- генетические;
- этнические;
- индивидуальные темпы развития;
- двигательная одарённость;
- особенности адаптационных процессов.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки прыгунов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется исключительно врачебно-физкультурным диспансером.

Врач спортивного Учреждения осуществляет медицинский контроль за тренировочным процессом и в период соревнований.

На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, которая хранится в медицинском кабинете Учреждения или во врачебно-физкультурном диспансере.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в углубленные медицинские обследования, проводимые два раза в течение годового цикла, включаются специальные обследования и пробы со специфической нагрузкой. Данные комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья каждого спортсмена после определенного этапа подготовки.

Программа углубленного медицинского обследования включает:

- антропометрические обследования, динамометрия;
- осмотр врачами-специалистами: хирург, невролог, окулист, оториноларинголог, педиатр (по показаниям);
- спирография;
- функциональные пробы (Руфье, Штанге);
- электрофизиологические исследования (электрокардиография в покое и с нагрузочными пробами);

- клинический анализ крови;
- клинический анализ мочи;
- биохимический анализ крови (по показаниям);
- определение физической работоспособности при тестировании на велоэргометре или беговой дорожке.
- ультразвуковые исследования: эхокардиографию, в т.ч. с нагрузочными пробами; УЗИ внутренних органов; эхоэнцефалографию (по медицинским показаниям).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

В учреждениях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для учреждения спортивной подготовки соответствующего вида с целью поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением медицинской лицензии.

В нашем Учреждении предусмотрено ежегодное прохождение медицинского контроля в ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области». Как правило это обследование проходит по графику (два раза в год). При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию, биохимию крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья. В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям, по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Под психологическим контролем понимают различные виды психологической помощи, понимаемой и как помощь в преодолении конкретных трудностей, и более широко - как помощь спортсмену в развитии, "построении" успешной спортивной и жизненной карьеры.

При таком понимании психологической помощи ее основными видами будут:

-обучение - помощь спортсмену в овладении знаниями, умениями навыками;

-воспитание - помощь спортсмену в формировании личности и индивидуальности;

-психодиагностика - помощь спортсмену в самопознании и индивидуализации всей спортивной подготовки на основе изучения его психологических особенностей и процесса развития;

-психопрофилактика - помощь в предупреждении возникновения развития деструктивных психических явлений (психического пресыщения психологических барьеров, хронического психического перенапряжения, мотивации избегания неудачи, нежелательной деавтоматизации двигательных навыков, конфликтов и т.п.), прямо или косвенно "разрушают" спортивную деятельность или даже карьеру в целом;

-психокоррекция - помощь в исправлении, снятии, перевоспитании уже возникших негативных психических явлений;

-психологическое просвещение - помощь спортсмену в овладении психологическими знаниями, необходимыми для самосовершенствования в спорте и жизни;

-психологическое консультирование - помощь спортсмену в анализе решения;

-психологические тренинги - специально разработанные комплексы психотехнических упражнений и игр, помогающие спортсмену в развитии необходимых психологических качеств и умений;

-психологическая подготовка - использование всех видов психологической помощи для обеспечения психической готовности спортсмена к тренировочному процессу, соревнованиям, решению различных проблем в спорте и жизни.

Психологический контроль может осуществляться тренером в Учреждении.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебным, психологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена - одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

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

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Техническая подготовка

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (этап спортивной специализации)				
	Год обучения		Год обучения				
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	9
Прыжок толчком с двух ног	+	+					
Прыжок толчком с одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				

Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении			+	+	+		
Передача мяча двумя	*	*					
Передача мяча двумя руками от плеча (с	*	*					
Передача мяча двумя руками от груди (с	*	*					
Передача мяча двумя руками снизу (с	*	*					

Передача мяча двумя руками с места	*	*					
Передача мяча двумя руками в движении		*	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		*	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		*	+	+			
Передача мяча двумя руками			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном			+	+	+		
Передача мяча двумя руками			+	+	+	*	
Передача мяча одной рукой сверху		*	+				
Передача мяча одной рукой от головы		*	+				
Передача мяча одной рукой от плеча(с		*	+	+			
Передача мяча одной рукой с боку (с		*	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с		*	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	*	*					
Передача мяча одной рукой в движении		*	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	*	

Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	*	*
Передача мяча одной рукой				+	+	*	*
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	*	*
Передача мяча одной рукой				+	+	*	*
Ведение мяча с высоким отскоком	*	*					
Ведение мяча с низким отскоком	*	*					
Ведение мяча со зрительным контролем	*	*					*
Ведение мяча без зрительного контроля		*	+	+	+	*	*
Ведение мяча на месте	*	*					
Ведение мяча по прямой	*	*	+				
Ведение мяча по дугам	*	*					
Ведение мяча по кругам	*	*	+				
Ведение мяча зигзагом		*	+	+	+	*	*
Обводка соперника с изменением высоты			+	+	+	*	*
Обводка соперника с изменением			+	+	+	*	*
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	*	*

Обводка соперника с поворотом и			+	+	+	*	*
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	*	*
Обводка соперника за спиной			+	+	+	*	*
Обводка соперника с использованием				+	+	*	*
Броски в корзину двумя руками сверху	*	*					
Броски в корзину двумя руками от груди	*	*					
Броски в корзину двумя руками снизу	*	*	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
Броски в корзину двумя руками (добивание)						*	*
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	*	*	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без			+	+	+	*	*
Броски в корзину двумя руками с места	*	*	+				
Броски в корзину двумя руками в	*	*	+	+			
Броски в корзину двумя руками в			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками			+	+	+		

Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	*	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		*	+	+	+	*	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	*	*	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	*	*	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		*	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху		*	+	+	+	*	*
Броски в корзину одной рукой от плеча	*	*	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		*	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)						*	*
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	*	*	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	*	*	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	*	*	+	+	+	*	

Броски в корзину одной рукой в прыжке		*	+	+	+	*	*
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	*	*
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	*	*
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	*	*
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	*	*	+	+	+	*	*
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	*	*	+	+	+	*	*
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		*	+	+	+	*	*

Тактика нападения

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (этап спортивной специализации)				
	Год обучения		Год обучения				
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	9
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+

Треугольник		
Тройка		
Малая восьмерка		
Скрестный выход		
Сдвоенный заслон		
Наведение на двух игроков		
Система быстрого прорыва		
Система эшелонированного		
Система нападения через центрального		
Система нападения без центрального		
Игра в численном большинстве		
Играм в меньшинстве		

Тактика защиты

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный (этап спортивной специализации)				
	Год обучения		Год обучения				
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	9
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+

Против тройки				+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против наведеия на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты			+	+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

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

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

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием 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.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

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 в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо 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.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>
4.	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Один раз в неделю</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Антидопинговые мероприятия

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов Учреждения.

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
Информирование спортсменов о запрещенных веществах,	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Октябрь-ноябрь, в течение
Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсменов		Сентябрь-октябрь
Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		Сентябрь-октябрь, в течение года по запросу тренера и
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для		В течение года
Контроль знания антидопинговых правил		опросы

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной 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. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
2. Вести протокол игры.
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. Судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДЮСШ.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта баскетбол.

В группы начальной подготовки детей принимают с 8-летнего возраста. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься баскетболом. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль подготовленности баскетболистов тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть еще больше.

В группах юношей от 12 до 16 лет длина тела и биологический возраст тесно взаимосвязаны: наиболее рослые дети имеют больший биологический возраст. В группах в основном занимаются баскетболисты среднего, выше среднего и высокого роста. Для этих трех категорий разработаны таблицы нормативов физической подготовленности юных спортсменов, при соответствии которым они имеют предпосылку достичь высшего спортивного мастерства.

Представляется возможным оценить уровень подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела юных игроков.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основными критериями подготовленности игрока становится успех в соревновательной деятельности.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки футболистов высокого класса и роста их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки футболистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств,

а также на развитие профилирующих качеств и способностей;

- текущее состояние спортсмена;
- индивидуальные темпы биологического развития;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

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.

Длительность периода 3 года.

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.

Длительность периода 5 лет.

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.

Длительность периода бессрочный.

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. Длительность периода бессрочный

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.

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

Различают следующие виды контроля:

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

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

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

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для оценки эффективности спортивной подготовки в школе используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки:

- уровень усвоения занимающимися преподаваемого материала;
- качество физической подготовленности и овладение основами техники и тактики вида спорта баскетбол;
- уровень аэробной выносливости, координационных возможностей.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- уровень специальной физической подготовленности, навыков и умений;
- выполнение спортсменами соревновательных нагрузок, физическая и психологическая соревновательная адаптация;

- планомерность в повышении волевых качеств и становлении спортивного характера;
 - выполнение требований для присвоения спортивных разрядов и званий.
- в) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма спортсменов;
- качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта и индивидуальным планом подготовки; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских соревнованиях.
- г) на этапе высшего спортивного мастерства:
- стабильность успешных результатов выступления в официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях в составах спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации; выполнение требований для включения спортсменов в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации.

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 11,0с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 115см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап 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

Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке баскетболистов по годам и этапам подготовки

НП-1	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,5с)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

НП-2	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,2с)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 26 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 22 см)

нп-3	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 4,1 с)	Бег на 20 м (не более 4,4 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,3 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,9 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 28 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)

Т-1	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	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 9,9 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 34см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 186 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 175 м)
	Бег 600 м(не более 2 мин. 15 с)	Бег 600 м(не более 2 мин. 26 с)
	Обязательная техническая	Обязательная техническая
	программа	программа

		Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
Т-2	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 9,9 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,5 с)	
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 33 см)	
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 186 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 175 м)	
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 21 с)	
	Обязательная техническая	Обязательная техническая	
		программа	
		программа	

Т-3	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши	Юноши
	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег на 20 м (не более 3,9 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,8 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 195см)	Прыжок в длину с места(не менее 195см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 04 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 04 с)

Т-4	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,1 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 196 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 186 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин 03 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 19 с)
	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Т-5	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Бег на 20 м (не более 3,8 с)	Бег на 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,5 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 209 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 39 см)
	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 198 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 190 м)

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.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности баскетболистов

Этап начальной подготовки

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без типов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.
3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.
4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Бег 20 м. Выполняется в спортивной обуви без типов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

2. Скоростное ведение мяча. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

3. Прыжок в длину с места. Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под птитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

5. Челночный бег 40 с на 28 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По

окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

6.Бег 600 м. Проводится по правилам соревнований по легкой атлетике с высокого старта. Выполняется на беговой дорожке стадиона. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Старт - групповой.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. -М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 .
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины "Теория и методика баскетбола". Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
7. Баскетбол: учебно-методическое пособие. - Самара, 2008.
8. Д.И. Нестеровский. Баскетбол "Теория и методика обучения". - М.: Академия, 2004.
9. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ, 2010.
- Ю.Курашвили В. А. Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии. - М.: Центр инновационных спортивных технологий Москомспорта, 2008.
11. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / Изд. 5-е, переработанное и дополненное. - Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006.
12. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - СПб: Питер, 2009.
13. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1973.

14. Джамгаров Т.Т. Психологическая систематика видов спорта и соревновательных упражнений / В сб. Психология и современный спорт. - М.: ФиС, 1982.
15. Кретти Дж, Р Психология в современном спорте. - М.: ФиС, 1978.
16. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979.
17. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. - М.: ФиС, 1979.
18. Пуни А.Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. Вопросы психологии спорта. - Л., 1975.
19. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. -М.: Академия, 2000.
20. Пуни А.Ц. Психология - М.: ФиС, 1984.

6. СПОРТИВНО – ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Соревнования - социальный феномен, без которого не подразумевается существование спорта. Спортивное соревнование по баскетболу состоит из элементов: предмета состязаний, судейства, спортсменов-участников и зрителей. Основным продуктом спортивного соревнования является результат (занятое место, победа, зрелище).

Все проводимые соревнования являются основными или вспомогательными. К основным соревнованиям относятся те, по результатам которых определяется спортивная квалификация и присваиваются звания победителей или чемпионов. К вспомогательным соревнованиям относятся: контрольные, показательные, товарищеские, сокращённые (блицтурниры). Контрольные встречи проводятся с целью подготовки и проверки готовности спортсменов к предстоящим основным соревнованиям. Тренировочные встречи проводятся в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований. Они планируются между отдельными командами или организуются для групп команд. Показательные старты служат для популяризации баскетбола. Сокращённые соревнования проводятся в течение нескольких часов. Их планируют в праздничные дни, на открытие и закрытие сезона. Старты проводят по сокращённому времени.

7.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ И ЛИЦ, ЕЁ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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.
- 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.

8.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

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.

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.

9.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМДИСЦИПЛИНАМ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

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.

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.

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

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.

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).

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

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

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.

10.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ.

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.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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.

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 .

