Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 по баскетболу»

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на  педагогическом совете  МБУДО СДЮСШОР № 2  Протокол № 1 от 29.08.2016 года | «Утверждаю»  Директор МБУДО СДЮСШОР № 2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н.Фролова  Приказ № 159-0-О от 29.08.2016 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**«БАСКЕТБОЛ»**

разработана на основе федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 года №730

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Срок реализации: 9 лет

Вологда

2016

Информационная карта

|  |  |
| --- | --- |
| Год создания | 2016 |
| Тип программы | Предпрофессиональная |
| Образовательная область | Физическая культура и спорт |
| Направленность | Физкультурно-спортивная |
| Этапы реализации | Начальный этап, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства |
| Пол | Смешанный |
| Уровень содержания образования | Спортивная подготовленность |
| Форма | Групповая |
| Продолжительность реализации программы | Начальный этап – 3 года, тренировочный этап – 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства- 1 год |
| Возраст обучающихся | 8-18 лет |

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка …………………………………………..…….. 4
2. Нормативная часть ……………………………………………..………. 7
3. Организация учебно-тренировочной работы………………...………. 12
4. Методическая часть ……………………………………………….…… 17
5. Система контроля и зачетные требования………………….………… 32
6. Условия работы программы……………………….……………..……. 40
7. Перечень информационного обеспечения……………………….……. 41
8. Приложения ……………………………………………………….……. 44

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 им возможности завладеть мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника**.**

*1.1.Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания*:

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и, самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека.

Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой.

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

*1.2 Отличительные особенности баскетбола:*

* Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.
* Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, умения подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
* 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 ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
* Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
* Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у спортсменов, умения управлять эмоциями, не терять контроля над своими действиями.
* Самостоятельность действий. Каждый ребенок 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. Это важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы.
* Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

*1.3. Особенности подготовки обучающихся*

Эффективное управление баскетбольной командой на современном этапе развития игры возможно лишь при усовершенствованной структуре (планировании) спортивной подготовки, основанной на периодизации тренировочного процесса баскетболиста с учетом возрастных, психолого-педагогических и медико-биологических особенностей занимающихся.

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

Дополнительная предпрофессиональная программа дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта баскетбол муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 2 по баскетболу» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Предпрофессиональная программа составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по баскетболу:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.04.2013 № 114);

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 № 730);

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по баскетболу, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой вида спорта баскетбол, когда высокие тренировочные нагрузки концентрируются по относительно коротким временным циклам и сочетаются с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;

- интегральную подготовку;

- большой объем соревновательной деятельности.

*1.3.1 Направления подготовки баскетболистов*

Для наиболее эффективной подготовки баскетболистов тренировочный процесс спортивной школы построен по следующим направлениям:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта баскетбол;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

*1.3.2 Цель и задачи программы.*

*Цель* программы: Всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные *задачи:*

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- 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 баскетболе.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом этапе обучения, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучаемых.

*1.3.3 Срок реализации программы.*

Подготовка баскетболистов – процесс многолетний и сложный, состоящий из взаимосвязанных между собой частей. Организация занятий по предпрофессиональной программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;

- тренировочный этап – от 4 до 5 лет:

* период базовой подготовки – до 2 лет;
* период спортивной специализации – до 3 лет.

- этап совершенствования спортивного мастерства – до 1 года.

Освоение общеобразовательной программы на различных  этапах обучения – от 1 года до 9 лет. Продолжительность этапов является ориентировочной - определяется не только временем (стажем занятий на предыдущем этапе), но и достигнутыми результатами, которые определяются физиологическими способностями и функциональными возможностями, оценка степени развития которых даётся в ходе текущего контроля и промежу­точной аттестации.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка и качества освоения программы (выполнение нормативов и требований ЕВСК) в соответствии с установленными локальным актом требованиями с учётом действующего законодательства.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

*2.1 Формирование групп на этапах подготовки баскетболистов*

*Этап начальной подготовки (НП)*

Минимальный возраст для зачисления детей на этап начальной подготовки - 8 лет. Группы комплектуются из числа, обучающихся, освоивших дополнительную общеразвивающую программу спортивной школы и учащихся общеобразовательных школ, прошедших индивидуальный отбор лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения предпрофессиональной программы по виду спорта баскетбол, выполнивших нормативные показатели общей и специальной физической подготовки. Минимальное количество детей в группе на этапах начальной подготовки – 15 человек.

Дополнительный набор в группы осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест и сдачи контрольных нормативов, зафиксированных в предпрофессиональной программе.

*Задачи этапа начальной подготовки:*

* формирование стойкого интереса к занятиям.
* воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.
* обучение основным приемам технических действий и овладение основами соревновательной деятельности.
* всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма.
* отбор способных к занятиям баскетболом детей.

*Ожидаемые результаты*

* сформированный стойкий интерес 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.

*Тренировочный этап (Т)*

На этом этапе группы комплектуется из числа детей, прошедших необходимую подготовку в группах начальной подготовки не менее 1 года и выполнивших нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. В отдельных случаях перспективные баскетболисты, не прошедшие этап начальной подготовки, решением тренерского совета могут быть зачислены на тренировочный этап. Минимальное количество детей на тренировочном этапе 12 человек. Минимальный возраст для зачисления детей в группы – 12 лет.

*Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):*

* повышение уровня интегральной подготовленности спортсмена, определение игрового амплуа;
* приобретение соревновательного опыта, совершенствование процесса;
* подготовки баскетбольной команды и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях;
* сохранение и укрепление здоровья спортсмена;
* формирование мотивированного интереса к занятиям баскетболом.

*Ожидаемые результаты:*

* повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по баскетболу;
* сформированная спортивная мотивация;
* укрепление здоровья спортсменов.

*Этап спортивного совершенствования (СС)*

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. Группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа (спортивной специализации) и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, а также выполнившие норматив спортивного разряда не ниже первого спортивного разряда. Минимальное количество детей в группе на этапе совершенствования спортивного мастерства - 6 человек.

*Задачи этапа спортивного совершенствования:*

* дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования
* интегральной подготовленности до уровня требований сборных команд;
* совершенствование и накопление соревновательного опыта;
* освоение высоких тренировочных нагрузок и повышение функциональных
* возможностей организма спортсмена;
* сохранение и укрепление здоровья спортсмена.

*Ожидаемые результаты:*

* 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 соревнованиях по баскетболу;
* поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
* пополнение состава сборных команд Вологодской области;
* сохранение здоровья спортсменов.

*2.2. Условия перевода на следующий этап обучения*

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании результатов промежуточной аттестации(представленных тренером, протоколов контрольно-переводных нормативов) и обуславливается стажем занятий спортсмена, уровнем его общей, специальной и физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и игровой практики.

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

Освоение программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой.

*2.3 Режим тренировочной работы*

Годовой объем тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 46 недель, что составляет 80 % от Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. Из 46 недель - 42 недели занятий на базе спортивной школа, включая участие в выездных тренировочных сборах и соревнованиях, и 4 недели для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В каникулярный период самостоятельная работа обучающихся реализуется через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры. В каникулярное время спортсмены могут быть привлечены к работе в спортивном (спортивно-оздоровительном) лагере или на тренировочном сборе.

Подготовка спортсменов организуется, прежде всего, в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и не может превышать:

* на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
* на тренировочном этапе- 3-х часов;
* на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности не должно превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера, с целью установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях.

Для достижения положительной динамики и роста уровня тренированности занимающихся от этапа к этапу, а также для сохранения здоровья детей необходимо соблюдение требований к стандартам спортивной подготовки.

*Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

*по виду спорта баскетбол (%)*

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | | СС | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год | |
| Общая физическая подготовка | 30 | 27 | 25 | 20 | 19 | 12 | 10 | 9 | 7 | |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | |
| Техническая подготовка | 22 | 22 | 23 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | |
| Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | 15 | 17 | 18 | 22 | 23 | 27 | 28 | 28 | 29 | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | 13 | 13 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | |

Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа свыше двух лет подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

*Учебный план по виду спорта баскетбол*

Объём учебных занятий по предметным областям (на 46 недель).

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки (НП) | | | Тренировочный этап - (ТЭ) | | | | | | этап спортивного совершенствования (СС) |
| Начальная специализация | | Углублённая специализация | | | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год |
| Общая физическая подготовка | | 76 | 90 | 84 | 86 | 93 | | 72 | 68 | 1 | 60 |
| Специальная физическая подготовка | | 23 | 40 | 36 | 52 | 62 | | 78 | 90 | 101 | 130 |
| Техническая подготовка | | 55 | 74 | 80 | 103 | 124 | | 150 | 172 | 194 | 206 |
| Тактическая, теоретическая психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия | | 39 | 58 | 62 | 93 | 117 | | 150 | 184 | 206 | 238 |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка | | 33 | 40 | 40 | 43 | 52 | | 60 | 68 | 77 | 86 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | | 26 | 34 | 34 | 43 | 56 | | 78 | 90 | 108 | 120 |
| Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | | 24 | 32 | 32 | 40 | 48 | | 56 | 64 | 72 | 80 |
| Количество часов | в год | 276 | 368 | 368 | 460 | 552 | | 644 | 736 | 828 | 920 |
| в неделю | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Форма контроля | | Норматив поОФП и СФП | Норматив по ОФП и СФП | Норматив по ОФП и СФП | Норматив по ОФП и СФП | Норматив по ОФП и СФП | | Норматив по ОФП и СФП | Норматив по ОФП и СФП | Норматив по ОФП и СФП | Норматив по ОФП и СФП |

**3. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

*3.1 Структура годичного цикла*

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

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

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:*

Подготовительный этап

Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, обучение базовым приёмам игры.

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

* Общеподготовительный этап

Задачи общеподготовительного этапа: обучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три-пять недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.

* Специально-подготовительный этап

Задачи специально-подготовительного этапа: увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков и т. д. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет четыре-шесть недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Предсоревновательный этап

Задачи предсоревновательного этапа: увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет три недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).

Соревновательный этап

В соревновательном микроцикле первого года обучения - проводятся 3-5 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего года обучения – 3-5 игр через день отдыха. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.

Переходный этап

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

*Примерная направленность недельных микроциклов в тренировочных группах спортивной специализации:*

Подготовительный этап

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

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

* Общеподготовительный этап

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

* Специально-подготовительный этап

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

Предсоревновательный этап

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

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах совершенствования спортивного мастерства:*

Подготовительный этап

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

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

* Общеподготовительный этап

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

* Специально-подготовительный этап

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

Предсоревновательный этап

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

Соревновательный этап

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

Переходный этап

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

*3.2 Возрастные и психофизические требования к обучающимся, проходящим спортивную подготовку по баскетболу*

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

*3.2.1 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков:*

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может появляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7-10 лет), подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-18 лет).

Есть такое понятие - «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) *-* основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мыши туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет). Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства.

*3.2.2 Направленность тренировочного процесса с учетом сенситивных периодов:*

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

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 соответствующих двигательных качеств, и тренер-преподаватель должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В таблице 3 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные 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 девушек и юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития*

*двигательных качеств*

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Длина тела |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Мышечная масса |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Быстрота | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Выносливость | + | + |  |  |  |  | + | + |
| Анаэробные возможности | + | + | + |  |  |  | + | + |
| Гибкость | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Равновесие |  | + | + | + | + | + |  |  |

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 состояния, 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.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На этапе начальной специализации юные спортсмены должны научиться выполнять любые функции в команде.

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 цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся 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.

**4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Выполнение задач, поставленных перед педагогическим коллективом спортивной школы, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, переводных и выпускных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение 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; обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

*4.1 Методы программы:*

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

*4.2 Основные формы подготовки баскетболистов*

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапах спортивного совершенствования), тренировочные сборы, участие в соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Таким образом, программа составлена так, чтобы для каждого года обучения излагался только новый материал (новый прием, новый способ приема или более сложные условия выполнения). Учебный материал по техническо-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.

*4.3 Программный материал подготовки баскетболистов*

Программный материал подготовки баскетболистов состоит из нескольких разделов: общая физическая подготовка (таблица 4); специальная физическая подготовка (таблица 5); техническая подготовка (таблица 6); тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (таблица 7); технико-тактическая (интегральная) подготовка (таблица 8); участие в соревнованиях (таблица 9); тренерская и судейская практика.

*Общая физическая подготовка*

1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

* Строевые упражнения
* Упражнения для рук и плечевого пояса: Сгибание и разгибание рук, вращения махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.
* Упражнения для ног: Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
* Упражнения для шей и туловища: Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; различные сочетания этих движений
* Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами.
* Акробатические упражнения**.** Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой, с опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Упражнения для развития физических качеств

* Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

* Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 х 2-30 м, 2-3 х 30-40 м, 3-4 х 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

* Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

* Упражнения для развития ловкости.

Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов, вращений.

* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метанием.

* Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности.

3. Спортивные и подвижные игры.

20

Таблица 4 *Общая физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | | СС |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год |
| Строевые и общеразвивающие упражнения | 21 | 26 | 27 | 30 | 33 | 24 | 24 | 28 | 26 |
| Упражнения для развития физических качеств | 28 | 33 | 32 | 36 | 40 | 30 | 30 | 28 | 24 |
| Спортивные и подвижные игры | 27 | 31 | 25 | 20 | 20 | 18 | 18 | 14 | 10 |
| ИТОГО | 76 | 90 | 84 | 86 | 93 | 72 | 68 | 70 | 60 |
| Форма контроля | Норматив по ОФП | Норматив по ОФП | Норматив по ОФП | Норматив по ОФП | Норматив по ОФП | Норматив по ОФП | Норматив по ОФП | Норматив по ОФП | Итоговая аттестация |

Таблица 5 *Специальная физическая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Средства подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | | СС |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год |
| Упражнения для развития быстроты | 9 | 17 | 16 | 16 | 17 | 21 | 25 | 22 | 28 |
| Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | 3 | 5 | 5 | 16 | 20 | 25 | 27 | 32 | 34 |
| Упражнения для развития специальной выносливости |  |  |  |  |  | 4 | 10 | 20 | 34 |
| Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости | 7 | 13 | 10 | 13 | 15 | 18 | 20 | 18 | 24 |
| Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча | 4 | 5 | 5 | 7 | 10 | 10 | 8 | 9 | 10 |
| ИТОГО | 23 | 40 | 36 | 52 | 62 | 78 | 90 | 101 | 130 |
| Форма контроля | Норматив по СФП | Норматив по СФП | Норматив по СФП | Норматив по СФП | Норматив по СФП | Норматив по СФП | Норматив по СФП | Норматив по СФП | Итоговая аттестация |

*Специальная физическая подготовка*

1.Упражнения для развития быстроты

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. “Челночный бег”. Бег с выполнением задания: ускорение, остановка, изменение направления. Подвижные игры и эстафеты.

2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами.

3.Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

4.Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

5.Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.

Таблица 6 *Техническая подготовка*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | | СС |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год | |
| Стойки и передвижения | 8 | 11 | 12 | 14 | 17 | 20 | 24 | 28 | 28 | |
| Ловля и передачи мяча | 12 | 16 | 17 | 20 | 24 | 29 | 33 | 36 | 39 | |
| Броски мяча | 15 | 19 | 20 | 26 | 29 | 35 | 38 | 43 | 48 | |
| Ведение мяча | 13 | 19 | 20 | 24 | 26 | 32 | 36 | 39 | 43 | |
| Овладение мячом | 4 | 5 | 6 | 12 | 17 | 20 | 24 | 26 | 26 | |
| Обманные действия | 3 | 4 | 5 | 7 | 11 | 14 | 17 | 22 | 22 | |
| ИТОГО | 55 | 74 | 80 | 103 | 124 | 150 | 172 | 194 | 206 | |
| Форма контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | Итоговая аттестация | |

*Программа по технической подготовке*

Таблица 6.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап  (спортивная специализация) | | | | | Этап спортивного  совершенствования |
| Год обучения | | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й |
| Прыжок толчком двух ног | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок толчком 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 в прыжке |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при встречном движении |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при поступательном движении |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Ловля мяча одной рукой при движении сбоку |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками сверху | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками с места | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя рукам в движении |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками в прыжке |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (встречные) |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками (поступательные) |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Передача мяча двумя руками на одном уровне |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча двумя руками (сопровождающие) |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Передача мяча одной рукой  сверху |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной от  головы |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой с места | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Передача мяча одной рукой в движении |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 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 кругам | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Ведение мяча зигзагом |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с  изменением высоты отскока |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с  изменением направления |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с  изменением скорости |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Обводка соперника с  поворотом и переводом мяча |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| Броски в корзину двумя  руками от груди | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину двумя  руками с отскоком от щита | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Броски в корзину двумя  руками в движении | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой от плеча | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Броски в корзину одной рукой (добивание) |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| 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) |  |  |  | + | + | + | + | + | + |

*Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка,*

*медико-восстановительные мероприятия*

Таблица 7

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | | СС |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год |
| Теоретическая подготовка | 9 | 12 | 12 | 22 | 24 | 26 | 28 | 28 | 30 |
| Тактическая подготовка | 28 | 37 | 40 | 57 | 75 | 100 | 112 | 126 | 143 |
| Психологическая подготовка |  | 5 | 6 | 10 | 14 | 20 | 20 | 22 | 25 |
| Медицинское обследование и медико-восстановительные мероприятия | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 30 | 40 |
| ИТОГО | 39 | 58 | 62 | 93 | 117 | 150 | 184 | 206 | 238 |
| Форма контроля | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

* *Теоретический подготовка*

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем, предлагаемых спортсменам на всех этапах подготовки, представлен в таблице 8.

*Тематический план теоретической подготовки по годам обучения*

Таблица 7.1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап  (спортивная специализация) | | | | | Этап спорт. совершен. |
| Год обучения | | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й |
| Правила поведения и техники безопасности на занятиях. | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Физическая культура и спорт в России | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Режим юного спортсмена | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Физическое воспитание детей и подростков | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Сведения о строении детского организма | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Утомление, его признаки и меры предупреждения | + | + | + |  |  |  |  |  | + |
| Гигиена спортсменов | + | + | + |  |  | + | + |  |  |
| Спорт и здоровье |  | + | + |  |  |  | + |  |  |
| Единая спортивная  квалификация |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Исторические справки спортивной школы олимпийского резерва № 2 |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Физиологические особенности и основы функционирования  организма спортсмена |  |  | + | + | + | + | + |  | + |
| Органы управления  Физкультурным движением в РФ |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| Закаливание организма |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Виды контроля в спорте |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Средства спортивной  тренировки |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Историческая справка Федерации баскетбола г.Вологды |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Основы использования  средств ОФП |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Основы психологической  готовности спортсмена |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Роль питания в спортивной подготовке |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Теоретические основы спортивной тренировки |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Спортсмены против допинга |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Профилактика инфекционных заболеваний |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Травматизм в спорте |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Олимпийские игры |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Спортивные соревнования,  организация и планирование |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Правила соревнований | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Восстановительные средства и мероприятия, их роль в системе подготовки спортсмена высокой квалификации |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Аутогенная тренировка |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

*Темы теоретической подготовки:*

Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Правила обращения с инвентарем.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Итоги выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Понятие о рациональном питании. Режим питания, регулирования веса спортсмена. Значение витаминов. Правильный режим дня для спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Правила соревнований, организация соревнований.

Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

* *Тактическая подготовка*

*Тактика нападения*

Таблица 7.2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап  (спортивная специализация) | | | | | Этап спортивного  совершенствования |
| Год обучения | | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й |
| 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  прорыва |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система нападения через  центрового |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система нападения без  центрового |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в численном большинстве |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  |  | + | + | + | + |

*Тактика защиты*

Таблица 7.3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы игры | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап  (спортивная специализация) | | | | | Этап спортивного  совершенствования |
| Год обучения | | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 1-й |
| 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 скрестного выхода |  |  |  |  | + | + | + | + |  |
| Против сдвоенного заслона |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Против наведения на двух |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Система личной зашиты |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Система зонной защиты |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система смешанной защиты |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Система личного прессинга |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Система зонного прессинга |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Игра в большинстве |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Игра в меньшинстве |  |  |  |  | + | + | + | + | + |

* *Психологическая подготовка*

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

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

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

1. общая психологическая подготовка;

2. специальная психологическая подготовка к соревнованиям;

3. психологическая защита в конкретном соревновании.

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

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

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

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

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

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

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. Для этого используется метод самовнушения, а так же разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

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

* *Медико-восстановительные мероприятия*

При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановления и методика их применения в процессе тренировочной и соревновательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки баскетболистов наряду с тренировкой и соревнованиями. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические* средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное *психологическое* воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера в управлении

свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия и др. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

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

*Технико-тактическая (интегральная) подготовка*

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | | СС |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | 9 | 14 | 14 | 13 | 16 | 20 | 24 | 30 | 34 |
| Учебные, контрольные и календарные игры | 24 | 26 | 26 | 30 | 36 | 40 | 44 | 47 | 52 |
| ИТОГО | 33 | 40 | 40 | 43 | 52 | 60 | 68 | 77 | 86 |
| Форма контроля | Протоколы игр | | | | | | | | |

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры**.** Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | | СС |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год |
| Участие в соревнованиях | 26 | 34 | 34 | 40 | 40 | 50 | 65 | 65 | 75 |
| Тренерская и судейская практика |  |  |  | 3 | 16 | 28 | 25 | 43 | 45 |
| ИТОГО | 26 | 34 | 34 | 43 | 56 | 78 | 90 | 108 | 120 |
| Форма контроля | Протоколы соревнований | Протоколы соревнований | Протоколы соревнований | Протоколы соревнований зачет | Протоколы соревнований зачет | Протоколы соревнований зачет | Протоколы соревнований зачет | Протоколы соревнований зачет | Протоколы соревнований зачет |

*Участие в соревнованиях*

Важная роль в подготовке высококвалифицированного игрока баскетбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке.

Таблица 9 *Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта баскетбол*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований  (игр) | Этапы и года спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
| НП | | | ТЭ | | | | | СС | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год |
| Контрольные | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| Отборочные | - | - | - | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 | 1-3 |
| Основные | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего игр | 20 | 20-25 | 20-25 | 40-50 | 40-50 | 50-60 | 50-60 | 50-60 | 60-70 |

Показатели соревновательной деятельности зависят от этапа подготовки и планируются в соответствии с ЕКП (включает в себя школьные соревнования, городские соревнования, областные соревнования) (Приложение1).

*Тренерская 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 проводится на занятиях и вне занятий.

*Тренерская практика.*

* Для групп ТГ

Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления на соревнованиях.

* Для групп СС

Подбор основных упражнений для разминки, самостоятельное проведение разминки в группе, правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибок при выполнении упражнений другими учащимися, помощь занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Составление конспекта занятий и комплексов тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части; тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

*Судейская практика.*

* Для групп ТГ

Изучение правил соревнований. Судейство на учебных играх в своей группе. Выполнение обязанностей секретаря, ведение технического протокола. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах. Выполнение обязанностей судей, секретаря. Помощь в организации и проведении городских соревнований.

* Для групп СС

Составление положения о соревнованиях. Судейство соревнований в СДЮСШОР и городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

*5.1. Медико-биологический контроль*

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

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

*Задачи* медико-биологического контроля:

• Определение показаний и противопоказаний к занятиям баскетболом.

• Обоснование рациональных режимов тренировочного процесса баскетболистов.

• Систематическое наблюдение за физическим и психо-эмоциональным состоянием

баскетболистов.

• Обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий.

• Санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения тренировочных занятий баскетболистов.

• Медицинское обеспечение соревнований по баскетболу.

• Санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий баскетболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

• Ведение медицинской документации.

Основа медико-биологического контроля – диспансерный метод – мониторинг, который подразумевает проведение регламентированных форм врачебного контроля вне зависимости от субъективных ощущений спортсмена. Плановая диспансеризация проводится два раза в год с целью выявления динамики функционального состояния спортсменов, уровня их физического здоровья. Внеплановая диспансеризация применяется после выявления различных патологических состояний у спортсмена, после перенесенных травм, заболеваний для возобновления выполнения физических нагрузок спортсменом и определения возможности его участия в соревновании.

*5.2. Врачебно-педагогический контроль*

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

*Задачи* врачебно-педагогического контроля:

• Изучение соответствия условий занятий согласно гигиеническим и физиологическим нормам.

• Изучение соответствия средств и систем тренировки ее задачам и функциональным возможностям занимающихся.

• Оценка общей и специальной тренированности.

• Текущее и перспективное планирование тренировочных занятий.

• Выбор и оценка педагогических (оптимальное построение микро, мезо и макроциклов), психологических (психорегуляция, аутогенная тренировка и т.д.) и медицинских средств восстановления (витаминизация, сауна, массаж, рациональное питание).

*В педагогическом контроле применяются*:

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

Тренер на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

*5.3 Контрольно-переводные тесты и упражнения*

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

* Этап начальной подготовки

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки*

Таблица 10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Название  упражнения | НП | |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | не более 4,5 с | не более 4,7 с |
| Скоростное ведение 20м (с) | не более 11,0 с | не более 11,4 с |
| скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 130 см | не менее 115 см |
| Прыжок вверх с места(см) | не менее 24 см | не менее 20 см |

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

*Контрольно-переводные нормативы по общей физической и*

*специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки*

Таблица 11

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  упражнения | Баллы | юноши | | | | | девушки | | |
| НП -1 | | НП-2 | НП-3 | НП -1 | | НП-2 | НП-3 |
| Бег на 20 м (с) | 5 | 4,3 | 4,2 | | 4,1 | 4,5 | | 4,4 | 4,3 |
| 4 | 4,4 | 4,3 | | 4,2 | 4,6 | | 4,5 | 4,4 |
| 3 | 4,5 | 4,4 | | 4,3 | 4,7 | | 4,6 | 4,5 |
| Скоростное ведение 20м (с) | 5 | 10,4 | 10,3 | | 10,0 | 11,0 | | 10,9 | 10,7 |
| 4 | 10,7 | 10,5 | | 10,3 | 11,2 | | 11,0 | 10,8 |
| 3 | 11,0 | 10,8 | | 10,6 | 11,4 | | 11,2 | 11,0 |
| Прыжок в  длину с места (см) | 5 | 140 | 150 | | 160 | 125 | | 135 | 145 |
| 4 | 135 | 145 | | 155 | 120 | | 130 | 140 |
| 3 | 130 | 140 | | 150 | 115 | | 125 | 135 |
| Прыжок  вверх с места(см) | 5 | 28 | 31 | | 34 | 24 | | 27 | 30 |
| 4 | 26 | 29 | | 32 | 22 | | 25 | 28 |
| 3 | 24 | 27 | | 30 | 20 | | 23 | 26 |

Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

* Тренировочный этап подготовки

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

Таблица 12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Название упражнения | ТГ | |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | не более 4,0 | не более 4,3 |
| Скоростное ведение 20м (с) | не более 10,0 | не более 10,7 |
| скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | не менее 180 | не менее 160 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см) | не менее 35 | не менее 30 |
| выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | не менее 183 | не менее 168 |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП, СФП (Таблица 13) и 15 баллов по технической подготовке (Таблица 16).

* Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Таблица 14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Название упражнения | ГСС | |
| юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | не более 3,5 с | не более 3,8 с |
| Скоростное  ведение 20м (с) | не более 8,6 с | не более 9,4 с |
| скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с  места (см) | не менее 225 см | не менее 215 см |
| Прыжок вверх с  места со взмахом руками (см) | не менее 48 см | не менее 43 см |
| выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | не менее 244 м | не менее 216 м |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| Спортивный разряд | Первый спортивный разряд | | |

Для зачисления в группу СС необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке и 1 спортивного разряда.

36

*Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе*

Таблица 13

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  упражнения | Баллы | юноши | | | | | девушки | | | | |
| ТЭ -1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 | ТЭ -1 | ТЭ-2 | ТЭ-3 | ТЭ-4 | ТЭ-5 |
| Бег на 20 м (с) | 5 | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 3,6 | 3,5 | 4,1 | 4,0 | 3,9 | 3,8 | 3,7 |
| 4 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 3,7 | 3,6 | 4,2 | 4,1 | 4,0 | 3,9 | 3,8 |
| 3 | 4,0 | 3,9 | 3,8 | 3,8 | 3,7 | 4,3 | 4,2 | 4,1 | 4,0 | 3,9 |
| Скоростное ведение 20м (с) | 5 | 9,6 | 9,4 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,6 | 9,4 |
| 4 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,8 | 9,6 |
| 3 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,8 |
| Прыжок в  длину с места (см) | 5 | 190 | 200 | 210 | 220 | 230 | 170 | 180 | 190 | 200 | 215 |
| 4 | 185 | 195 | 205 | 215 | 225 | 165 | 175 | 185 | 195 | 210 |
| 3 | 180 | 190 | 200 | 210 | 220 | 160 | 170 | 180 | 190 | 205 |
| Прыжок вверх с места  с взмахом руками (см) | 5 | 39 | 41 | 44 | 46 | 48 | 34 | 37 | 39 | 41 | 43 |
| 4 | 37 | 39 | 42 | 44 | 46 | 32 | 35 | 37 | 39 | 41 |
| 3 | 35 | 37 | 40 | 42 | 44 | 30 | 33 | 35 | 37 | 39 |
| Челночный бег 40 с на  28 м (м) | 5 | 195 | 205 | 220 | 235 | 244 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| 4 | 190 | 200 | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 190 | 200 | 210 |
| 3 | 183 | 195 | 210 | 225 | 234 | 168 | 175 | 185 | 195 | 205 |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | | | | | Обязательная техническая программа | | | | |

*Итоговая аттестация обучающихся*

Таблица 15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки и контрольные упражнения | | Нормативы | |
| *Общая и специальная физическая подготовка* | | юноши | девушки |
| быстрота | Бег на 20 м (с) | 3,5 с | 3,8 с |
| Скоростное  ведение 20м (с) | 8,6 с | 9,4 с |
| скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 225 см | 215 см |
| Прыжок вверх с  места со взмахом руками (см) | 48 см | 43 см |
| выносливость | Челночный бег 40 с на 28 м (м) | 244 м | 216 м |
| *Техническая подготовка* | |  |  |
| Передвижения в защитной стойке | | 7,9 | 8,4 |
| Скоростное ведение (сек.) | | 25,0 | 26,5 |
| Передача мяча (сек.) | | 12,7 | 13,3 |
| Дистанционные броски (%) | | 58 | 58 |
| Штрафные броски (%) | | 85 | 85 |
| *Теоретическая подготовка* | | зачет | |
| *Тренерская практика* | | зачет | |
| *Судейская практика* | | зачет | |

Необходимо выполнение не менее 60% нормативов по видам подготовки.

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений, показанных на рисунках 1, 2, 3, 4, 5. Результаты контрольных нормативов, представлены в таблице 16.

Указания к выполнению контрольных упражнений

по технической подготовке.

*1. Передвижение в защитной стойке (рис. 1)*

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

Инвентарь: 4 стойки, секундомер.



*2. Скоростное ведение (рис. 2)*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой по направлению к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой. Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.



*3. Передача мяча (рис. 3)*

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой. Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива (рисунок 3).

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.



*4. Штрафные броски*

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

*5. Броски с дистанции (рис. 4)*

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

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.



*6. «Восьмерка» (рис. 5)*

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



*Нормативные требования по технической подготовке*

Таблица 16

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

**6. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ**

 Для реализации программы необходимы:

- наличие игрового зала с баскетбольными кольцами, тренажерного зала;

- наличие раздевалок и душевых;

- наличие медицинского кабинета;

- обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, необходимым для освоения предпрофессиональной программы (Приложение 1).

Реализация предпрофессиональной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составить не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс.

До 10% от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Специфика игровых видов спорта предусматривает возможность участия в реализации программы специалистов, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи, тренеры по легкой атлетике, акробатике, плаванию и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

*Требования к выполнению техники безопасности*

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

-проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;

-готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;

-использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;

-организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;

-провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

-вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;

-проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);

-перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;

-приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

**7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Говоря об информационно-методическом обеспечении тренировочного процесса в специализированной спортивной детско-юношеской школе олимпийского резерва № 2, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

• печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

• видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

• конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;

• получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет спортивной школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

*Электронные ресурсы*

1.["Sports.ru" - спортивный портал](http://www.sports.ru/)[Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sports.ru

2. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.slamdunk.ru

3. Мир спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.world-sport.org

4. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

5. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru

6. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: http://russiabasket.ru

*Используемая литература*

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984

3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д.Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.

5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

6. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -254 с.

7. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ.Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.

8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.

9. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.

10. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.

11. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.

12. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.

13. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения - М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 336 с.

14. Приказ Министерства России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

16. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.

17. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.

18. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

19. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие -СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58с.

Приложение № 1

Таблица 1

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

### спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора) | комплект | 2 |
| 2 | Мяч баскетбольный | штук | 30 |
| 3 | Доска тактическая | штук | 2 |
| 4 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 20 |
| 5 | Свисток | штук | 4 |
| 6 | Секундомер | штук | 4 |
| 7 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 8 | Фишки (конусы) | штук | 30 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 9 | Барьер легкоатлетический | штук | 20 |
| 10 | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 11 | Корзина для мячей | штук | 2 |
| 12 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 13 | Мяч набивной (медицинбол) | штук | 15 |
| 14 | Мяч теннисный | штук | 10 |
| 15 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 16 | Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами | штук | 4 |
| 17 | Скакалка | штук | 24 |
| 18 | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 19 | Утяжелитель для ног | комплект | 15 |
| 20 | Утяжелитель для рук | комплект | 15 |
| 21 | Эспандер резиновый ленточный | штук | 24 |

Таблица 2

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/ п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Мяч баскетбольный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 12 | 1 | 6 |

Приложение 2

**Единый календарный план соревновательной деятельности**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Сроки  проведения | Место  проведения | Участники  (этап  подготовки) | Ответственный |
| **Школьные** | | | | | |
| 1. | Матчевые встречи команд  СДЮСШОР,  с командами ДЮСШ Вологодской области,  общеобразовательными  школами г.Вологды | В течение  года | с/з СДЮСШОР,  СОШ города Вологды,  УСКК «Вологда» | НП-1 – СС-2 | СДЮСШОР |
| 2 | Турнир СДЮСШОР среди команд мальчиков и девочек 2004-2007г.р. и 2000-2003г. | В течении  года | с/з СДЮСШОР,  СОШ города Вологды,  УСКК «Вологда» |  | СДЮСШОР |
| 3 | Баскетбольный Конкурс «Золотая кроссовка»  (1-4 кл.) | февраль | с/з СДЮСШОР, |  | СДЮСШОР |
| **Городские** | | | | | |
|  | Турнир по стритболу,  посвящённый 1 мая | май | Площадь Революции | ТГ-1 – СС-2 | Городская  федерация  баскетбола |
|  | Турнир по стритболу,  посвящённый 9 мая | май | Площадь Революции |  | Городская  федерация  баскетбола |
|  | Турнир по стритболу  посвящённый Дню города | 27 июня | Спортивная площадка у ,УСКК «Вологда» |  | Городская  федерация  баскетбола |
|  | Турнир по стритболу  «Властелин кольца 1» | июль | Спортивная площадка у СОШ№29 и СОШ№3 |  | Городская  федерация  баскетбола |
|  | Турнир по стритболу  «Властелин кольца 2» | август | Спортивная площадка у СОШ№29 и СОШ№3 |  | Городская  федерация  баскетбола |
|  | Первенство по баскетболу среди общеобразовательных школ города Вологды  (5-6кл.) | октябрь | с/з СОШ города | ТГ-1 – СС-2 | Управление физической культуры и массового спорта Администрации города Вологды |
|  | Первенство по баскетболу среди общеобразовательных школ города Вологды  (7-8кл.) | ноябрь | с/з СОШ города |  | Управление физической культуры и массового спорта Администрации города Вологды |
|  | Первенство по баскетболу среди общеобразовательных школ города Вологды  (9-11кл.), в рамках проведения Спартакиады школьников | декабрь | с/з СОШ города |  | Управление физической культуры и массового спорта Администрации города Вологды |
|  | Чемпионат Школьной баскетбольной лиги среди СОШ города Вологды | Октябрь – декабрь | с/з СОШ города |  | Городская  федерация  баскетбола |
| **Областные** | | | | | |
|  | Первенство Вологодской области по баскетболу среди команд юношей и девушек  1998г.р. | январь | с/з СДЮСШОР г.Вологды,  с/з СДЮСШ г.Череповца | ТГ-1 – СС-2 | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Первенство Вологодской области по баскетболу  области среди команд юношей и девушек  1999г.р. | февраль | с/з СДЮСШОР г.Вологды,  с/з СДЮСШ г.Череповца |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Первенство Вологодской  области по баскетболу среди команд юношей и девушек  2000г.р. | март | с/з СДЮСШОР г.Вологды,  с/з СДЮСШ г.Череповца |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Первенство Вологодской  области по мини – баскетболу среди команд юношей и девушек  2004г.р. и моложе  «Фестиваль по мини – баскетболу» | май | с/з СДЮСШОР г.Вологды, |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Первенство Вологодской области по стритболу | август | с/з СДЮСШОР г.Вологды, |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Первенство Вологодской  области по баскетболу среди команд юношей и девушек  2001г.р. | сентябрь | с/з СДЮСШОР г.Вологды,  с/з СДЮСШ г.Череповца |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Первенство Вологодской  области по баскетболу среди команд юношей и девушек  2002г.р. | октябрь | с/з СДЮСШОР г.Вологды,  с/з СДЮСШ г.Череповца |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Первенство Вологодской  области по баскетболу среди команд юношей и девушек  2003г.р. | ноябрь | с/з СДЮСШОР г.Вологды,  с/з СДЮСШ г.Череповца |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Первенство Вологодской области Чемпионата Школьной Баскетбольной лиги (Финал) | февраль | ,УСКК «Вологда» |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
| **межрегиональные** | | | | | |
|  | Межрегиональный турнир по баскетболу среди юношей и девушек 2000- 2001г.р. имени з.тр. России Карамышевой Т.Н. | октябрь | с/з СДЮСШОР, |  | Управление физической культуры и массового спорта Администрации города Вологды |
|  | Межрегиональный турнир по баскетболу среди команд юношей девушек 2002- 2003 г.р. памяти М.А.Мухановой | ноябрь | с/з СДЮСШОР, |  | Управление физической культуры и массового спорта Администрации города Вологды |
|  | Межрегиональный турнир по баскетболу среди команд юношей девушек 2004- 2005 г.р. памяти С.А.Сенникова | декабрь | с/з СДЮСШОР, |  | Управление физической культуры и массового спорта Администрации города Вологды |
|  | Выездные турниры по баскетболу | В течение года | По назначению |  | СДЮСШОР |
|  | Межрегиональный турнир на призы Снегурочки среди команд юношей 2004-2005г.р. | февраль | с/з СДЮСШОР, |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
| **Всероссийские** | | | | | |
|  | Первенство России по баскетболу среди команд юношей девушек  2003 г.р  2002г.р.  2001г.р  2000г.р  1999г.р.  . | По календарю всероссийских соревнований | По назначению |  | Департамент физической культуры и массового спорта Вологодской области |
|  | Всероссийские соревнования по уличному баскетболу «Оранжевый мяч» | Август | Вологда |  | Министерство спорта России |
|  | Выездные турниры по баскетболу | В течение года | По назначению |  | СДЮСШОР |
| **Международные** | | | | | |
|  | XII открытый турнир по баскетболу среди юношеских команд городов-побратимов «INTERBASKET” | апрель | Могилёв |  | СДЮСШОР |
|  | Международный турнир по баскетболу «Петербуржское созвездие» среди команд девушек 2002 г.р. | апрель | Санкт-Петербург |  | СДЮСШОР |
|  | Выездные турниры по баскетболу | В течение года | По назначению |  | СДЮСШОР |

Приложение 3

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 1-го года обучения в группах начального этапа**

(42 недели (252 часа) тренировочный период и 4 недели (24 часа) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| ОФП | **76** | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | **23** | - | - | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| Техническая подготовка | **55** | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **9** | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - |
| Тактическая подготовка | **28** | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Психологическая подготовка | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **2** | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **9** | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - |
| Учебные и контрольные игры | **24** | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **26** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | 4 | - | - |
| Тренерская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов** | **252** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | |
| ОФП | **76** | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | |
| СФП | **23** | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | |
| Техническая подготовка | **55** | 2 | - | 1 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | - | 2 | - | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **9** | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | |
| Тактическая подготовка | **28** | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | |
| Психологическая подготовка | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **2** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **9** | - | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | |
| Учебные и контрольные игры | **24** | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 2 | - | - | 1 | - | 1 | - | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **26** | - | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | 5 | - | 4 | |
| Тренерская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | |
| **Всего часов** | **252** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **76** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | ОФП | 4 |
| СФП | **23** | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | СФП | 4 |
| Техническая подготовка | **55** | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | Техническая подготовка | 6 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико–восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **9** | 1 | - | - | - | - | - | - | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка | 6 |
| Тактическая подготовка | **28** | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | Тактическая подготовка | 2 |
| Психологическая подготовка | - |  |  |  |  |  |  |  | |  | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **2** | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **9** | 1 | - | - | - | - | - | - | |  | Игровая подготовка | 2 |
| Учебные и контрольные игры | **24** | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Участие в соревнованиях, | **26** | - | - | - | - | - | - | - | |  |  | - |
| Тренерская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| **Всего часов: 276** | **252** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | | Кол-во часов | **24** |

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 2-го года обучения в группах начального этапа**

(42 недели (336 часов) тренировочный период и 4 недели (32 часа) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | | **Кол-во часов в год** | | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | | **10** | | **11** | | **12** | | **13** | | **14** | | **15** | | **16** | | **17** | | **18** | | |
| ОФП | | **90** | | 3 | | 3 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 3 | | 3 | | 2 | | 2 | | 2 | | |
| СФП | | **40** | | 2 | | 2 | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | | 1 | | - | | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | - | | - | | - | | 1 | | |
| Техническая подготовка | | **74** | | - | | 1 | | 3 | | 3 | | - | | 2 | | 2 | | 1 | | 2 | | 2 | | 2 | | 3 | | - | | 2 | | 1 | | 2 | | 1 | | 3 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | | **12** | | 1 | | - | | - | | - | | 1 | | - | | 1 | | - | | - | | 1 | | - | | - | | 1 | | - | | 1 | | - | | - | | - | | |
| Тактическая подготовка | | **37** | | - | | 2 | | - | | - | | 2 | | - | | - | | 2 | | - | | 2 | | - | | - | | 2 | | - | | - | | 2 | | - | | 2 | | |
| Психологическая подготовка | | **5** | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | | **4** | | 2 | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | | **14** | | - | | - | | 1 | | 1 | | - | | 1 | | 1 | | - | | - | | - | | 1 | | 1 | | - | | 1 | | 1 | | - | | - | | - | | |
| Учебные и контрольные игры | | **26** | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | - | | - | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | | **34** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | 4 | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | 5 | |  | | |
| Тренерская и судейская практика | | **-** | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| **Всего часов.** | | **336** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | |
| **Виды**  **подготовки** | | **Кол-во часов в год** | | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | | **20** | | **21** | | **22** | | **23** | | **24** | | **25** | | **26** | | **27** | | **28** | | **29** | | **30** | | **31** | | **32** | | **33** | | **34** | | **35** | | |
| ОФП | | **90** | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | |
| СФП | | **40** | | 1 | | - | | - | | 2 | | 1 | | - | | - | | - | | - | | - | | 1 | | 1 | | - | | - | | 1 | | 1 | | - | | |
| Техническая подготовка | | **74** | | 1 | | 1 | | 3 | | 2 | | 2 | | 1 | | 3 | | 3 | | 1 | | 3 | | 3 | | 2 | | 1 | | 2 | | 3 | | 2 | | 1 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | | **12** | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | |
| Тактическая подготовка | | **37** | | 2 | | - | | 2 | | - | | 1 | | - | | - | | 2 | | - | | 2 | | - | | 1 | | - | | 2 | | - | | 2 | | - | | |
| Психологическая подготовка | | **5** | | 1 | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | - | | - | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | | **4** | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | | **14** | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | - | | 1 | | - | | - | | |
| Учебные и контрольные игры | | **26** | | 1 | | - | | - | | 1 | | 1 | | - | | 1 | | 1 | | - | | - | | 1 | | 1 | | - | | - | | 1 | | 1 | | - | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | | **34** | | - | | 5 | | - | | - | | - | | 5 | | - | | - | | 5 | | - | | - | | - | | 5 | | - | | - | | - | | 5 | | |
| Тренерская и судейская практика | | **-** | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | - | | |
| **Всего часов.** | | **336** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **90** | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | | ОФП | 10 |
| СФП | **40** | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | СФП | 6 |
| Техническая подготовка | **74** | 4 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | | Техническая подготовка | 6 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **12** | 1 | - | - | - | - | - | 1 | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка | 6 |
| Тактическая подготовка | **37** | 1 | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | | Тактическая подготовка | 2 |
| Психологическая подготовка | **5** | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **14** | - | 1 | - | 1 | - | - | - | |  | Игровая подготовка | 2 |
| Учебные и контрольные игры | **26** | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  | |
| Участие в соревнованиях, | **34** | - | - | - | - | - | - | - | |  |  | - |
| Тренерская и судейская практика | **-** | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| **Всего часов. 368** | **336** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | |  | Кол-во часов | **32** |

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 3-го года обучения в группах начального этапа**

(42 недели (336 часов) тренировочный период и 4 недели (32 часа) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| ОФП | **84** | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | **36** | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | 1 |
| Техническая подготовка | **80** | - | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **12** | 1 | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - |
| Тактическая подготовка | **40** | - | 2 | - | - | 2 | 1 | - | 2 | - | 2 | 1 | 1 | 2 | - | - | 2 | - | 2 |
| Психологическая подготовка | **6** | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - |
| Медицинское обследование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| восстановительные  мероприятия | **4** | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **14** | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | - |
| Учебные и контрольные игры | **26** | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **34** | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 5 | - |
| Тренерская и судейская практика | **-** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| **Всего часов.** | **336** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | | |
| ОФП | **84** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | | |
| СФП | **36** | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | | |
| Техническая подготовка | **80** | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **12** | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | | |
| Тактическая подготовка | **40** | 2 | - | 2 | - | 1 | - | - | 2 | - | 2 | - | 1 | - | 2 | - | 2 | - | | |
| Психологическая подготовка | **6** | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **14** | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | | |
| Учебные и контрольные игры | **26** | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **34** | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | | 5 | |
| Тренерская и судейская практика | **-** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
| **Всего часов.** | **336** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | | **8** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **84** | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | |  | ОФП | 10 |
| СФП | **36** | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | СФП | 6 |
| Техническая подготовка | **80** | 4 | 1 | - | 2 | 1 | 2 | 2 | | Техническая подготовка | 6 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **12** | 1 | - | - | - | - | - | 1 | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка | 6 |
| Тактическая подготовка | **40** | 1 | - | 2 | - | 2 | 2 | 2 | | Тактическая подготовка | 2 |
| Психологическая подготовка | **6** | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **14** | - | 1 | - | 1 | - | - | - | |  | Игровая подготовка | 2 |
| Учебные и контрольные игры | **26** | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Участие в соревнованиях, | **34** | - | - | - | - | - | - | - | |  |  | - |
| Тренерская и судейская практика | **-** | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| **Всего часов. 368** | **336** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | |  | Кол-во часов | **32** |

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 1-го года обучения в группах тренировочного этапа**

(42 недели (420 часов) тренировочный период и 4 недели (40 часов) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| ОФП | **86** | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| СФП | **52** | 2 | 2 | - | - | - | 2 | 1 | - | 3 | 1 | 1 | - | 3 | 1 | 1 | - | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | **103** | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **22** | 1 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | - | 2 | - |
| Тактическая подготовка | **57** | - | - | 3 | 3 | 1 | - | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 |
| Психологическая подготовка | **10** | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **13** | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 3 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - |
| Учебные и контрольные игры | **30** | - | - | 1 | 2 | - | - | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | 1 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **40** | - | - | - | - | 5 | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - |
| Тренерская и судейская практика | **3** | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - |
| **Всего часов.** | **420** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | | |
| ОФП | **86** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | | |
| СФП | **52** | 1 | 1 | - | 3 | 1 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | - | 3 | 2 | 3 | 1 | - | 2 | | |
| Техническая подготовка | **103** | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **22** | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | | |
| Тактическая подготовка | **57** | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | | |
| Психологическая подготовка | **10** | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **13** | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | | |
| Учебные и контрольные игры | **30** | 2 | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **40** | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | - | 5 | | - | |
| Тренерская и судейская практика | **3** | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | | - | |
| **Всего часов.** | **420** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | | **10** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **86** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | ОФП | 10 |
| СФП | **52** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | СФП | 8 |
| Техническая подготовка | **103** | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | | Техническая подготовка | 10 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **22** | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка | - |
| Тактическая подготовка | **57** | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | Тактическая подготовка | 6 |
| Психологическая подготовка | **10** | - | 1 | - | - | - | - | - | |  | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | 1 | 1 | - | - | - | - | - | |  | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **13** | 1 | 1 | - | - | - | - | - | |  | Игровая подготовка | 6 |
| Учебные и контрольные игры | **30** | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Участие в соревнованиях, | **40** | - | - | - | - | - | - | - | |  |  | - |
| Тренерская и судейская практика | **3** | - | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| **Всего часов - 460** | **420** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | |  | Кол-во часов | **40** |

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 2 -го года обучения в группах тренировочного этапа**

(42 недели (504 часа) тренировочный период и 4 недели (48 часов) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| ОФП | **93** | 3 | 3 | 2 | - | 3 | 3 | 2 | - | 3 | 3 | 2 | - | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 3 |
| СФП | **62** | 3 | 3 | 2 | - | 2 | 2 | 1 | - | 3 | 2 | 1 | - | 3 | 2 | 1 | - | 2 | 3 |
| Техническая подготовка | **124** | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **24** | 1 | - | - | 2 | - | 1 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - |
| Тактическая подготовка | **75** | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Психологическая подготовка | **14** | - | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **16** | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - |
| Учебные и контрольные игры | **36** | - | 1 | 2 | - | - | 2 | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | 1 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **40** | - | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - |
| Тренерская и судейская практика | **16** | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | 2 | - |
| **Всего часов.** | **504** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | | |
| ОФП | **93** | 3 | 2 | - | 3 | 3 | 2 | - | 3 | 3 | 2 | - | 3 | 3 | 3 | 2 | - | 3 | | |
| СФП | **62** | 3 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 1 | 1 | 1 | - | 2 | | |
| Техническая подготовка | **124** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **24** | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 1 | - | 2 | - | - | 1 | - | 2 | - | | |
| Тактическая подготовка | **75** | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Психологическая подготовка | **14** | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **16** | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | 1 | - | - | 1 | | |
| Учебные и контрольные игры | **36** | 1 | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | 2 | 1 | 2 | - | - | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **40** | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | 5 | - | - | - | - | 5 | | - | |
| Тренерская и судейская практика | **16** | - | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 2 | - | 1 | - | | 1 | |
| **Всего часов.** | **504** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | | **12** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **93** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | ОФП | 11 |
| СФП | **62** | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | | СФП | 10 |
| Техническая подготовка | **124** | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | Техническая подготовка | 15 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка,  медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **24** | - | 2 | - | 1 | - | 2 | - | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка |  |
| Тактическая подготовка | **75** | 2 | - | - | 2 | 2 | - | 2 | | Тактическая подготовка | 6 |
| Психологическая подготовка | **14** | 1 | - | - | - | - | - | 1 | |  |  |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | 1 | - | 1 | - | - | - | - | |  |  |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **16** | - | - | 1 | - | - | 1 | - | |  | Игровая подготовка | 6 |
| Учебные и контрольные игры | **36** | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Участие в соревнованиях, | **40** | - | - | - | - | - | - | - | |  |  |  |
| Тренерская и судейская практика | **16** | - | - | - | - | - | - | - | |  |  |
| **Всего часов. 552** | **504** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | |  | Кол-во часов | **48** |

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 3-го года обучения в группах тренировочного этапа**

(42 недели (558 часов) тренировочный период и 4 недели (56 часов) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| ОФП | **72** | 3 | 3 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 3 | 3 |
| СФП | **78** | 3 | 3 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | **150** | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **26** | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - |
| Тактическая подготовка | **100** | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | **20** | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | - | 2 | - | - | 1 | 2 | - | 1 | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | 1 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **20** | - | - | 1 | - | 2 | 1 | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | - | - |
| Учебные и контрольные игры | **40** | - | 1 | 2 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 1 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **50** | - | - | - | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | 7 | - | - | - | 6 | - | - |
| Тренерская и судейская практика | **28** | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | - | 1 | - | - | - |
| **Всего часов.** | **558** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | | |
| ОФП | **72** | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 1 | - | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 3 | | |
| СФП | **78** | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 3 | | |
| Техническая подготовка | **150** | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **26** | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | | |
| Тактическая подготовка | **100** | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | | |
| Психологическая подготовка | **20** | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 1 | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **20** | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 1 | 2 | - | 2 | 1 | - | 2 | - | - | | |
| Учебные и контрольные игры | **40** | 2 | 1 | - | - | 2 | 2 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 2 | 1 | - | - | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **50** | - | - | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | 7 | - | - | - | - | 6 | | - | |
| Тренерская и судейская практика | **28** | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | - | 1 | 1 | - | | - | |
| **Всего часов.** | **558** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | | **14** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **72** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | ОФП | 13 |
| СФП | **78** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | СФП | 10 |
| Техническая подготовка | **150** | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | Техническая подготовка | 17 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **26** | - | - | 2 | - | - | 2 | - | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка | - |
| Тактическая подготовка | **100** | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | | Тактическая подготовка | 8 |
| Психологическая подготовка | **20** | - | 1 | - | 1 | - | - | - | |  | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **4** | 1 | - | - | - | - | - | - | |  | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **20** | - | 1 | - | - | - | - | - | |  | Игровая подготовка | 8 |
| Учебные и контрольные игры | **40** | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Участие в соревнованиях, | **50** | - | - | - | - | - | - | - | |  |  | - |
| Тренерская и судейская практика | **28** | - | - | - | - | 1 | - | - | |  | - |
| **Всего часов. 644** | **558** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | **14** | |  | Кол-во часов | **56** |

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 4-го года обучения в группах тренировочного этапа**

(42 недели (672 часа) тренировочный период и 4 недели (64 часа) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| ОФП | **68** | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| СФП | **90** | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | **172** | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **28** | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 2 |
| Тактическая подготовка | **112** | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | **20** | - | - | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | 1 | 2 | - | 1 | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **24** | 1 | 1 | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **24** | 1 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 1 | - | 1 | - |
| Учебные и контрольные игры | **44** | - | 2 | 2 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 1 | - | 1 | 2 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **65** | - | - | - | 6 | - | 4 | - | 6 | - | - | - | 6 | - | - | - | 7 | - | - |
| Тренерская и судейская практика | **25** | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | 1 | - | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 |
| **Всего часов.** | **672** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | | |
| ОФП | **68** | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | | |
| СФП | **90** | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | | |
| Техническая подготовка | **172** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **28** | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | - | - | 2 | - | - | - | | |
| Тактическая подготовка | **112** | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | | |
| Психологическая подготовка | **20** | - | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 1 | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **24** | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **24** | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | 2 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | - | | |
| Учебные и контрольные игры | **44** | - | 1 | - | 1 | 2 | 1 | - | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **65** | 5 | - | 6 | - | - | - | 7 | - | - | - | 6 | - | - | - | 7 | - | | - | |
| Тренерская и судейская практика | **25** | - | - | - | - | 2 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - | - | 1 | | - | |
| **Всего часов.** | **672** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | | **16** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **68** | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | ОФП | 14 |
| СФП | **90** | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | СФП | 10 |
| Техническая подготовка | **172** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | | Техническая подготовка | 18 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка,  медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **28** | 2 | - | 2 | - | 1 | 2 | - | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка | - |
| Тактическая подготовка | **112** | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | | Тактическая подготовка | 12 |
| Психологическая подготовка | **20** | 1 | - | - | 1 | - | - | - | |  | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **24** | - | 1 | 1 | - | - | - | - | |  | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **24** | - | - | 1 | - | 2 | - | 1 | |  | Игровая подготовка | 10 |
| Учебные и контрольные игры | **44** | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Участие в соревнованиях, | **65** | - | 5 | - | - | - | - | - | |  |  | - |
| Тренерская и судейская практика | **25** | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | |  | - |
| **Всего часов. 736** | **672** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | |  | Кол-во часов | **64** |

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 5-го года обучения в группах тренировочного этапа**

(42 недели (756 часов) тренировочный период и 4 недели (72 часа) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| ОФП | **70** | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| СФП | **101** | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | **194** | 5 | 4 | 3 | 4 | 6 | 5 | 5 | 3 | 6 | 5 | 6 | 4 | 6 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **28** | 2 | - | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | 2 |
| Тактическая подготовка | **126** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Психологическая подготовка | **22** | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 1 |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **30** | 2 | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 3 | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **30** | **-** | **-** | 2 | **-** | 2 | 1 | **-** | **-** | 1 | 2 | **-** | **-** | 2 | 1 | 1 | **-** | 1 | 1 |
| Учебные и контрольные игры | **47** | **-** | 2 | 2 | **-** | 1 | 2 | 1 | **-** | 1 | 2 | 2 | **-** | 1 | 2 | 1 | **-** | 1 | 2 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **65** | **-** | **-** | **-** | 6 | **-** | **-** | **-** | 7 | **-** | **-** | **-** | 6 | **-** | **-** | **-** | 7 | **-** | **-** |
| Тренерская и судейская практика | **43** | **-** | 1 | 2 | **-** | 1 | 1 | 2 | **-** | **-** | 1 | 2 | **-** | **-** | 2 | 2 | **-** | 1 | 2 |
| **Всего часов.** | **756** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | | |
| ОФП | **70** | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | | |
| СФП | **101** | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | | |
| Техническая подготовка | **194** | 4 | 5 | 4 | 6 | 6 | 6 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **28** | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | | |
| Тактическая подготовка | **126** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | | |
| Психологическая подготовка | **22** | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | - | 1 | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **30** | - | 2 | - | 2 | - | - | - | 3 | - | - | - | 2 | - | - | - | 3 | - | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **30** | - | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 1 | 2 | - | 2 | - | | |
| Учебные и контрольные игры | **47** | - | 2 | - | - | 2 | 1 | - | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 2 | - | 1 | 2 | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **65** | **6** | - | 6 | - | - | - | 7 | - | - | - | 6 | - | - | - | 7 | - | | - | |
| Тренерская и судейская практика | **43** | **2** | 1 | - | - | 2 | 1 | - | - | 2 | 2 | - | - | 1 | 2 | - | - | | 1 | |
| **Всего часов.** | **756** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | | **18** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **70** | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | | ОФП | 18 |
| СФП | **101** | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | | СФП | 10 |
| Техническая подготовка | **194** | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 4 | 4 | | Техническая подготовка | 16 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **28** | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка | - |
| Тактическая подготовка | **126** | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | | Тактическая подготовка | 10 |
| Психологическая подготовка | **22** | - | 2 | - | - | 2 | - | - | |  | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **30** | - | - | - | 2 | - | - | 2 | |  | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **30** | - | - | - | - | 2 | 1 | - | |  | Игровая подготовка | 18 |
| Учебные и контрольные игры | **47** | 1 | 2 | - | 1 | 2 | 1 | 2 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Участие в соревнованиях, | **65** | - | - | 7 | - | - | - | - | |  |  | - |
| Тренерская и судейская практика | **43** | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | |  | - |
| **Всего часов. 828** | **756** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** | |  | Кол-во часов | 72 |

**Примерный план-график подготовки баскетболистов 1-го года обучения**

**в группах спортивного совершенствования**

(42 недели (840 часов) тренировочный период и 4 недели (80 часов) тренировочных сборов и индивидуальной подготовки летнего периода)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| ОФП | **60** | 3 | 3 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - |
| СФП | **130** | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Техническая подготовка | **206** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | **30** | 2 | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| Тактическая подготовка | **143** | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Психологическая подготовка | **25** | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **40** | 2 | 2 | - | - | 2 | - | - | 3 | - | - | 2 | - | - | 3 | - | - | 3 | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **34** | - | - | 2 | - | 2 | 1 | - | - | 2 | - | 1 | 2 | - | 1 | 2 | - | 1 | 1 |
| Учебные и контрольные игры | **52** | 1 | 2 | 3 | - | 2 | 2 | - | 1 | 2 | - | 2 | 2 | - | 1 | 2 | - | 1 | 2 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | **75** | - | - | - | 6 | - | - | 6 | - | - | 5 | - | - | 6 | - | - | 7 | - | - |
| Тренерская и судейская практика | **45** | - | 1 | 2 | 1 | - | 2 | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | - | - | 2 | - | 1 | 2 |
| **Всего часов.** | **840** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | | **ЯНВАРЬ ФЕВРАЛЬ МАРТ АПРЕЛЬ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | | |
| ОФП | **60** | | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - | 2 | 1 | - | 2 | 3 | | |
| СФП | **130** | | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | | |
| Техническая подготовка | **206** | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | | **30** | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | | |
| Тактическая подготовка | | **143** | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | | |
| Психологическая подготовка | | **25** | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | | |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | | **40** | - | 3 | - | - | 3 | - | - | 3 | - | - | 3 | - | - | 3 | - | - | 2 | | |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | | **34** | - | - | 2 | - | 2 | 1 | - | 1 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 1 | - | 1 | | |
| Учебные и контрольные игры | | **52** | - | 2 | 2 | - | 1 | 2 | - | 1 | 2 | - | 1 | 2 | - | 1 | 2 | - | 1 | | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Участие в соревнованиях, | | **75** | 6 | - | - | 7 | - | - | 6 | - | - | 7 | - | - | 6 | - | - | 7 | | - | |
| Тренерская и судейская практика | | **45** | 1 | 2 | 2 | - | - | 2 | - | 1 | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | | 1 | |
| **Всего часов.** | | **840** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | | **20** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды**  **подготовки** | **Кол-во часов в год** | **МАЙ ИЮНЬ ИЮЛЬ АВГУСТ** | | | | | | | | | | |
| недели | | | | | | | | | | |
| **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | |  | **Виды подготовки** | **43-46** |
| ОФП | **60** | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | ОФП | 20 |
| СФП | **130** | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | | СФП | 10 |
| Техническая подготовка | **206** | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | Техническая подготовка | 18 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка, медико – восстановительные мероприятия. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Теоретическая подготовка | **30** | - | 2 | - | - | 2 | - | 2 | | **летние ТС, самостоятельная работа обучающихся** | Теоретическая подготовка | - |
| Тактическая подготовка | **143** | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 1 | | Тактическая подготовка | 12 |
| Психологическая подготовка | **25** | - | 2 | - | - | 1 | - | - | |  | - |
| Медицинское обследование и медико- восстановительные  мероприятия | **40** | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | |  | - |
| Технико-тактическая (интегральная) подготовка. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Чередование, многократное выполнение упражнений, технических приемов и тактических действий в различных сочетаниях | **34** | - | 1 | - | - | - | 2 | - | |  | Игровая подготовка | 20 |
| Учебные и контрольные игры | **52** | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика. | | | | | | | | |  | |  |  |
| Участие в соревнованиях, | **75** | - | - | 6 | - | - | - | - | |  |  | - |
| Тренерская и судейская практика | **45** | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | |  | - |
| **Всего часов. 920** | **840** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | |  | Кол-во часов | **80** |