

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение города Москвы
«Московское среднее специальное училище олимпийского резерва
№ 4 имени А.Я. Гомельского (техникум)»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по баскетболу (Принят приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114)



Москва
2014

Руководитель авторского коллектива

С.В. Ерегина — доктор педагогических наук, почетный работник физкультуры, спорта и туризма г. Москвы, отличник физической культуры и спорта, инструктор-методист высшей категории.

Авторский коллектив

А.В. Жмулин — кандидат педагогических наук;

Е.В. Баранова — заслуженный мастер спорта по баскетболу;

И.И. Масалова — мастер спорта международного класса по баскетболу, отличник физической культуры и спорта.

Рецензенты

Ю.П. Пузырь — кандидат педагогических наук;

Е.Я. Гомельский — заслуженный тренер СССР.

П78

Программа спортивной подготовки по баскетболу /

С.В. Ерегина, А.В. Жмулин, Е.В. Баранова, И.И. Масалова. — М.: Национальный книжный центр, 2014. — 136 с.

Программа является нормативным документом для тренеров, организующих тренировочный процесс на отделении баскетбола. Программа регламентирует объемы, содержание и формы многолетнего тренировочного процесса.

В программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки баскетболистов: преемственность средств и методов с учетом уровня подготовленности обучающихся; основы планирования и контроля нагрузок на различных этапах подготовки.

Представлены разработки по антидопинговому обеспечению баскетболистов различного возраста. Обобщены требования к профилактике травматизма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Предложены методики оценки психофизического состояния баскетболистов.

ББК 75.1

© Коллектив авторов, 2014

© Оформление. «Национальный книжный центр», 2014

ВВЕДЕНИЕ

Баскетбол – командная спортивная игра с мячом на площадке 15×28 м командами по 5 чел. Цель игры – забросить мяч руками в корзину соперников, укрепленную в щите (высота 3.05 м), и не дать забросить мяч в свою. Современный баскетбол – это контактная игра высокорослых спортсменов с большими динамическими и тактическими составляющими.

Соревнования (игры) в баскетболе – основная составляющая для оценки уровня подготовленности спортсмена.

В группах начальной подготовки проводятся контрольные тесты по ОФП, СФП в форме соревнований; подвижные игры с элементами баскетбола; фестивали по мини-баскетболу по упрощенным правилам (4×4, меньшее количество времени).

На тренировочном этапе до двух лет спортсмены принимают участие в первенстве г. Москвы по мини-баскетболу; во всероссийских открытых фестивалях по мини-баскетболу.

На тренировочном этапе свыше двух лет обучения спортсмены принимают участие в первенстве г. Москвы по баскетболу, отборочных соревнованиях первенства России, в первенстве России, спартакиаде учащихся России.

Группы совершенствования спортивного мастерства участвуют в отборочных соревнованиях первенства России, первенстве России, первенстве г. Москвы, Кубке России, первенстве России (ДЮБЛ).

Группы высшего спортивного мастерства участвуют в первенстве России (ДЮБЛ), Студенческой баскетбольной лиге, первенстве вузов.

Занятия организуются в группах отдельно для девочек и мальчиков.

Программа спортивной подготовки разработана на основании приказа от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральными стандартами по спортивной подготовке. Важным аспектом совершенствования многолетнего тренировочного процесса является антидопинговое обеспечение многолетней спортивной подготовки.

Основу программы составляют многолетние наблюдения за учащимися и исследования, направленные на определение уровня «перспективности» юных спортсменов на различных этапах подготовки, которые показали, что современный уровень развития массового и олимпийского спорта требует нормативного и методического совершенствования системы многолетней подготовки спортивного резерва.

Программа является документом, с одной стороны, определяющим стратегию массового спорта (т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей), а с другой – документом, выявляющим юных спортсменов, способных к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высшего спортивного мастерства.

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу (Принят приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114).

Внедрение Федеральных стандартов по спортивной подготовке в практику влияет на изменение: программно-нормативных требований к уровню подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки, требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения, требований к научно-методическому и медико-биологическому сопровождению тренировочной деятельности.

Рациональное построение многолетней спортивной тренировки осуществляется на основе учета следующих факторов: оптимальных возрастных границ, в пределах которых, обычно, достигаются наивысшие результаты в избранном виде спорта; продолжительность систематической подготовки для достижения этих результатов; направленность тренировки на каждом этапе подготовки; паспортного возраста, в котором спортсмен приступил к занятиям; биологического возраста, в котором началась специальная тренировка; индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства.

Система многолетней подготовки состоит из этапов, на которых решаются специфические задачи подготовки.

Этап начальной подготовки. Для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 2–3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем, тренировочном этапе подготовки.

Основные задачи подготовки: улучшение состояния здоровья и закаливание; устранение недостатков физического развития; формирование у занимающихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни; разносторонняя физическая подготовка и обучение широкому кругу двигательных навыков; воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование основ спортивного характера.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта.

Основными задачами тренировочного процесса являются: углублённая техническая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, воспитание волевых качеств, повышение и расширение функционального потенциала, освоение объёмов тренировочной нагрузки по видам подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Главное внимание целесообразно уделять специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств, необходимых для избранного вида спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Данный этап подготовки соотносится с периодом совершенствования систем, функций организма и психики юного квалифицированного спортсмена на уровне резерва юниорской и молодежной сборной команды страны. На этом этапе определяются перспективы роста спортивного мастерства и решаются основные задачи по обеспечению эффективности его дальнейшей подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства. На данном этапе тренировочный процесс направлен на полную реализацию индивидуальной модели физической, функциональной и технико-тактической подготовленности спортсмена и заключается в максимальной реализации двигательного, психического и интеллектуального потенциала в условиях соревнований.

Регламент тренировочных занятий регулируется Федеральным стандартом по виду спорта. Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно Программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий (в том числе, считая участие в спортивных соревнованиях) и дополнительно 6 (шесть) недель – по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Программа спортивной подготовки по виду спорта содержит следующие разделы: введение; нормативную часть; методическую часть; заключительные положения; приложения. Срок реализации программы — 3 года.

Основные термины

- ♦ Антидопинговое обеспечение — проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
- ♦ Спортсмен — физическое лицо, занимающееся избранным видом спорта или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.
- ♦ Тренер — физическое лицо, имеющее соответствующее образование и осуществляющее проведение со спортсменами тренировочных мероприятий, а также осуществляющее руководство их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.
- ♦ Спортивная подготовка — тренировочный процесс, который подлежит планированию. Включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В программе спортивной подготовки нормативная часть содержит характеристику режимов и основных параметров тренировочных занятий, этапные нормативы по видам спортивной подготовки; структуру годичного цикла спортивной подготовки; требования к контролю за результатами соревновательной деятельности; требования к технике безопасности в тренировочном процессе.

1.1. Режимы и основные параметры тренировочных занятий, соревнований, этапные нормативы по видам спортивной подготовки

Раздел содержит нормативные требования, характеризующие продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки (Табл. 1).

Таблица 1

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для спортсмена в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7–8	15–25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10–12	12–20
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	6–12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	12

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение (Табл. 2).

Таблица 2

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки (женщины/мужчины)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год	Свыше года			До двух лет
Общая физическая подготовка (%)	28–30	25–28	18–20	8–12	6–8	8–10
Специальная физическая подготовка (%)	9–11	10–12	10–14	12–14	14–17	12–14
Техническая подготовка (%)	20–22	22–23	23–24	24–25	20–25	18–20

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	12–15	15–20	22–25	25–30	26–32	26–34
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	12–15	10–14	8–10	8–10	8–10	8–10
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	8–12	10–12	10–14	13–15	14–16	14–16

Планируемые показатели соревновательной деятельности (Табл. 3).

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

На результативность спортсменов также оказывают влияние морфофункциональные показатели и особенности развития физических качеств (Табл. 4).

Таблица 4

Влияние физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность спортсмена по виду спорта

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Нормативы спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки (Табл. 5, 6, 7, 8).

Нормативная часть программы спортивной подготовки также содержит мероприятия по системе контроля и зачетные требования. Система контроля к выполнению программы и зачетные требования спортивной подготовки должны включать (Табл. 5, 6, 7, 8)

- конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
- оценку общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контрольных испытаний.

Таблица 5

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

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

При переходе юного спортсмена на очередной этап подготовки необходимо учитывать его состояние здоровья, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровень спортивных результатов, паспортный и биологический возраст.

В каждом конкретном случае на основе учета данных комплексного контроля определяется готовность юного спортсмена к выполнению возрастающих тренировочных и соревновательных нагрузок на очередном этапе многолетней подготовки.

Таблица 6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места (не менее 30 см)

Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 7

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

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

Таблица 8

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,18 с)	Бег на 20 м (не более 3,55 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,9 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 248 см)	Прыжок в длину с места (не менее 228 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 49 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 249 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 221 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин 22 с)	Бег 600 м (не более 1 мин 28 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Особенное внимание в данной программе уделяется соблюдению режимов тренировочной работы (Табл. 9); требований к лицам, проходящим спортивную подготовку; объему тренировочных и соревновательных нагрузок; минимальным требованиям к обеспечению тренировочного процесса; организации индивидуальной спортивной подготовки и особенностям планирования годичного цикла подготовки.

Таблица 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Минимальные требования к обеспечению спортивным инвентарем и оборудованием, а также обеспеченности объектами спорта (Табл. 10.1, 10.2).

Таблица 10.1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь		
Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
Мяч баскетбольный	штук	30
Доска тактическая	штук	2
Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
Свисток	штук	4
Секундомер	штук	4
Стойка для обводки	штук	20
Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
Барьер легкоатлетический	штук	20
Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
Корзина для мячей	штук	2
Мяч волейбольный	штук	2
Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
Мяч теннисный	штук	10
Мяч футбольный	штук	2
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
Скакалка	штук	24
Скамейка гимнастическая	штук	4
Утяжелитель для ног	комплект	15
Утяжелитель для рук	комплект	15
Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 10.2

*Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки*

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Мяч баскетбольный	штук	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	1	1	1
Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	1	2	1	2	1
Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

1.2. Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности планирования

Планирование тренировочного процесса зависит от календарного плана соревнований и масштаба времени, в пределах которого протекает подготовка, различают:

- ♦ микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия и микроцикла (например, недельного);
- ♦ мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- ♦ макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодичных, годичных, многолетних.

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени юный спортсмен должен достичь спортивной формы – состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: приобретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год у спортсменов делится на три периода.

Подготовительный период тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В соревновательный период тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки – тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет

общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых (микроциклов) и средних (мезоциклов) циклов тренировки.

По своей структуре тренировочный урок имеет три части – подготовительная (разминка), основная и заключительная.

При планировании соблюдаются общие требования, предъявляемые к уроку, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия учащихся. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки спортсменов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в этих группах носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом, основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для вида спорта. По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке. В группах начальной подготовки 1-го года обучения контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале учебного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу учебного года. Тренировочный урок на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направлен в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит

общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и урок становится более специализированным.

Планирование годичного цикла для этапа начальной подготовки свыше года

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки.

В переходный период увеличивается объем ОФП и СФП при выполнении индивидуальных заданий или выездах в оздоровительные лагеря. Основной задачей оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для тренировочного этапа до двух лет

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго-третьего года обучения. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе подготовительного периода средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годичного цикла подготовки для тренировочного этапа свыше двух лет

Планирование работы осуществляется в виде одноцикловой (подготовительный – соревновательный – переходный периоды) или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку.

Планирование годичного цикла подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив первого спортивного разряда, кандидата в Мастера спорта.

Основной принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки баскетболистов (Табл. 12).

Таблица 12

Примерный годичный план подготовки учащихся специализации баскетбол

№	Мезоцикл	Решаемые задачи	Средства подготовки	Длительность (нед)
I	Втягивающий	Поддержание физической, технической, тактической подготовленности	Кросс, работа в тренажерном зале, броски, подвижные игры, футбол, регби	3
	Базовый 1	Повышение уровня физической подготовленности совершенствование физических качеств, изучение новых технико-тактических действий, тестирование ОФП	Бег, тренажерный зал, круговые тренировки, работа с утяжелителями плавание, изучение новых и совершенствование старых технических элементов с мячом и без мяча, в защите и в нападении	3
	Переходный (отдых, каникулы)	Переключение на другой вид деятельности, выполнение индивидуальной работы по заданию тренера	Бег, прыжки, ускорения, баскетбольные перемещения, передачи, жонглирование мяча (мячей), тренажерный зал, скакалка	4
	Базовый 2	Совершенствование физических качеств, изучение новых технико-тактических действий, использование упражнений соревновательной направленности	Бег, прыжки, скакалка, круговые тренировки, индивидуальная и групповая работа с мячом (передачи, броски, ведение), командная работа в защите и в нападении (разучивание и совершенствование комбинаций), товарищеские игры	3

	Предсоревновательный	Подготовка к первым соревнованиям сезона, устранение отдельных недостатков в подготовке	Шлифовка комбинаций для игры в нападении, разучивание и тренировка комбинаций для спец. ситуаций, контрольные игры для определения состава	2
	Соревновательный	Повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, достижение высоких результатов в соревнованиях	Игры, броски в тренировках между играми на улучшение процента попадания	2
	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Подвижные игры, броски, эстафеты, плавание	2
II	Базовый	Повышение функциональных возможностей организма, совершенствование физической, технической, тактической подготовленности	Бег, прыжки, скакалка, круговые тренировки, челночный бег, тренажерный зал, броски на время, количество и качество, индивидуальная работа с мячом по амплуа, товарищеские игры	3
	Поддерживающий (стабилизация подготовленности)	Поддержание физической, технической, тактической подготовленности, комбинированная нагрузка	Бег, круговые тренировки, тренажерный зал, индивидуальная и командная работа с мячом, подвижные игры, разучивание тактических схем (комбинаций)	4
	Контрольно-подготовительный	Широкое применение специальных подготовительных и соревновательных упражнений	Тренажерный зал, индивидуальная и командная работа с мячом, броски, применение тактических схем в нападении и в защите	3
	Предсоревновательный	Устранение отдельных недостатков в подготовке, совершенствование технических возможностей, целенаправленная психическая и тактическая подготовка, моделирование условий предстоящих соревнований	Моделирование игровых ситуаций на тренировках и в товарищеских играх, броски, шлифовка тактических заготовок, товарищеские игры, определение состава	3
	Соревновательный	Увеличение объема соревновательных упражнений	Игры	1

	Восстановительный	Снижается объем специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Подвижные игры, футбол, плавание, сауна, броски, тренажерный зал, бег, комбинированная нагрузка (броски после силовой нагрузки, баскетбол после футбола, и т.д.)	1
III	Базово-поддерживающий	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности, сохранение физических, технических, психологических кондиций	Бег, тренажерный зал, скакалка, круговые тренировки, работа с амортизаторами и утяжелителями, броски на количество и скорость, челночный бег, упражнения по амплуа	3
	Контрольно-подготовительный	Широкое применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Бег, броски, челночный бег, работа в группах и индивидуально над тактическими действиями	3
	Предсоревновательный	Устранение отдельных недостатков в подготовке, целенаправленная психическая и тактическая подготовка, моделирование игровых ситуаций	Броски, индивидуальная и командная работа с мячом, моделирование игровых ситуаций, товарищеские и контрольные игры для определения состава	3
	Соревновательный	Увеличение соревновательной нагрузки	Игры	1
	Восстановительный	Снижение объема специально-подготовительных и соревновательных упражнений	Подвижные игры, броски, футбол, плавание, бег, сочетательные упражнения	1
IV	Базовый	Совершенствование физической, технической, психической подготовленности, работа над развитием индивидуального мастерства	Бег, прыжки, скакалки, амортизаторы, утяжелители, тренажерный зал, круговые тренировки, сочетательная нагрузка, индивидуальная работа с мячом	3
	Поддерживающий (стабилизация подготовленности)	Поддержание физической, технической, тактической подготовленности	Бег, прыжки, подвижные игры, броски, тренажерный зал, баскетбольные взаимодействия в группах	3
	Восстановительный	Снижение объема специально-подготовленных и соревновательных упражнений	Подвижные игры, эстафеты, броски, бег, плавание, сочетательные упражнения	2

Примерная структура макроциклов подготовки

Макроцикл I (май – октябрь)

- ♦ Втягивающий мезоцикл – 3 недели
май (22 неделя) – июнь (23, 24 недели)
- ♦ Базовый 1–3 недели
июнь (25, 26 недели) – июль (27 неделя)
- ♦ Переходный – 4 недели
июль-август (28, 29, 30, 31 неделя)
- ♦ Базовый 2–3 недели
август – сентябрь (31, 32, 33, 34 неделя)
- ♦ Предсоревновательный – 2 недели
сентябрь (35, 36 неделя)
- ♦ Соревновательный – 2 недели
сентябрь (37, 38 неделя)
- ♦ Восстановительный – 2 недели
сентябрь – октябрь (39, 40)

Макроцикл II (октябрь – январь)

- ♦ Базовый – 3 недели
октябрь (41, 42, 43 недели)
- ♦ Поддерживающий – 4 недели
октябрь – ноябрь (44, 45, 46, 47 недели)
- ♦ Контрольно-подготовительный – 3 недели
ноябрь – декабрь (48, 49, 50 недели)
- ♦ Предсоревновательный – 3 недели
декабрь – январь (51, 52, 1 недели)
- ♦ Соревновательный – 1 неделя
январь (2 неделя)
- ♦ Восстановительный – 1 неделя
январь (3 неделя)

Макроцикл III (январь – март)

- ♦ Базово-поддерживающий – 3 недели
январь – февраль (4, 5, 6 недели)
- ♦ Контрольно-подготовительный – 3 недели
февраль (7, 8, 9 недели)

- ♦ Предсоревновательный – 3 недели
март (10, 11 недели)
- ♦ Соревновательный – 1 неделя
март (12 неделя)
- ♦ Восстановительный – 1 неделя
март (13 неделя)

Макроцикл IV (апрель – май)

- ♦ Базовый – 3 недели
апрель (14, 15, 16 недели)
- ♦ Поддерживающий – 3 недели
апрель-май (17, 18, 19 неделя)
- ♦ Восстановительный – 2 недели
май (20, 21 неделя)

Планирование годичного цикла для этапа высшего спортивного мастерства

На данном этапе планирование имеет сходные аспекты с этапом совершенствования спортивного мастерства и дорабатывается с учетом индивидуализации подготовки.

1.3. Требования к контролю за результатами соревновательной деятельности

В настоящее время баскетболистам присваиваются спортивные разряды (третий юношеский спортивный разряд; второй юношеский спортивный разряд; первый юношеский спортивный разряд; третий спортивный разряд; второй спортивный разряд; первый спортивный разряд; кандидат в Мастера спорта) и спортивные звания (Мастер спорта России и Мастер спорта России международного класса).

Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Выполнение разрядных нормативов и результаты соревнований, показанные спортсменом, включенным в группы на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), фиксируются в рабочей документации тренера (планы-конспекты занятий, рабочий дневник, журнал учета групповых занятий).

1.4. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ И НА ДРУГИХ СПОРТСООРУЖЕНИЯХ

Общие требования безопасности

1. На занятиях тренер обязан точно выполнять правила внутреннего распорядка спортивного сооружения и требования техники безопасности.
2. Тренер контролирует своевременное прохождение врачебной комиссии, не допуская к занятиям лиц, не прошедших медосмотр.
3. Тренер следит за состоянием спортивного оборудования в спортивных залах, отвечает за его сохранность.
4. Тренер следит за общей одинаковой формой занимающихся.
5. Тренер группы обеспечивает начало проведения и окончание занятий в следующем порядке:
 - тренер приходит в спортивный зал и другие спортивные сооружения заблаговременно до начала занятий;
 - тренер обеспечивает организованный выход и вход в спортивный зал и другие спортивные сооружения;
 - перед началом занятий тренер проводит переключку группы в строю;
 - занятия разрешается начинать после того, как предыдущая группа полностью вышла из спортивного зала или сооружения;
 - при отсутствии тренера группа в зал не допускается.

Проведение занятий

- в процессе занятия тренер несет ответственность за порядок и дисциплину в группе, жизнь и здоровье занимающихся;
- выход занимающихся из спортивного зала и спортивной площадки до конца занятия допускается по разрешению тренера, проводящего занятие;
- присутствие в помещении зала, других спортивных сооружений занимающихся без тренера не разрешается;
- тренер входит в спортивное сооружение первым и уходит после того, как все занимающиеся выйдут;
- уход тренера из спортивного зала и других спортивных сооружений во время занятий не разрешается;
- присутствие посторонних лиц в спортивном зале и других спортивных сооружениях во время проведения занятий запрещается.

Завершение занятий

- по сигналу тренера происходит построение и выход группы из спортивного зала;
 - тренер обеспечивает своевременный уход в раздевалку и из раздевалки.
6. При отсутствии тренера на занятии по болезни и другим причинам замена производится администрацией.
 7. Тренер несет ответственность за правильное пользование спортивным сооружением.
 8. При возникновении чрезвычайных ситуаций, мешающих проведению занятия или угрожающих жизни и здоровью занимающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – прекратить занятия и вывести группу из спортивного зала, со спортивной площадки и немедленно сообщить администрации.
 9. О всякого рода происшествиях, травмах и несчастных случаях во время занятий тренер немедленно подает докладную записку в администрацию.
 10. Тренер несет ответственность за все нарушения правил техники безопасности занимающимися в зале. Обо всех

нарушениях правил безопасности и происшествиях тренер обязан немедленно сообщить администрации.

11. Тренер, придя на работу, должен убедиться в исправности зала, снарядов и оборудования и принять их, а после окончания – сдать их. Обо всех неисправностях в работе, состоянии и т.д. сообщать администрации.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ (ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ТЕННИС И ДР.)

Общие требования техники безопасности

1. К занятиям по спортивным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях.
4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения

спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Требования к технике безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользящей подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
4. Тщательно проветрить спортивный зал.
5. Провести разминку.

Требования к технике безопасности во время занятий

1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.
2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Требования к технике безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования или инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжаться только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения.
3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения

и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования к технике безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Тщательно проветрить спортивный зал.
3. Занимающиеся соблюдают гигиенические требования после окончания занятия.

Техника безопасности для учащихся при проведении спортивных соревнований

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.
3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
 - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
 - травмы при столкновениях в спортивной игре;
 - проведение соревнований без разминки.
4. При проведении спортивных соревнований присутствует медицинский работник должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
5. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования

прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

6. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам по команде и соперникам.
7. Участники соревнований обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

Техника безопасности перед началом спортивных соревнований

1. Перед началом соревнований тренер должен:
 - проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
 - провести визуальный осмотр пригодности спортивного инвентаря.
2. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
3. Тщательно проветрить спортивный зал.

Техника безопасности во время проведения соревнований

1. Перед началом спортивных соревнований тренер должен провести с участниками инструктаж и разминку.
2. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены.
3. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу тренеров или судей.

Техника безопасности после окончания спортивных соревнований

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Тщательно проветрить помещение спортивного зала.
3. Соблюдать гигиенические требования.

Техника безопасности при проведении занятий по плаванию в плавательных бассейнах

1. На занятиях по плаванию тренеры обязаны точно выполнять правила внутреннего распорядка бассейна и настоящие правила.
2. Комплектование групп занимающихся производить с учетом возраста, состояния здоровья и степени подготовленности. Увеличение численности занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы не допускается. Каждая группа закрепляется за тренером, который разъясняет занимающимся правила внутреннего распорядка и настоящие правила.
3. Тренерам обеспечить контроль за своевременным прохождением врачебной комиссии обучающимися, не допуская к занятиям лиц, не прошедших медосмотра.
4. Тренеры наблюдают за состоянием спортивного инвентаря в бассейнах и запрещают проведение занятий в случае неисправности или его неподготовленности.
5. Тренер группы обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
 - тренер приходит в бассейн заблаговременно до начала занятий;
 - тренер перед началом занятий строит группу в вестибюле и организованно пропускают ее;
 - тренер обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна;
 - перед началом занятий тренер лично производит перекличку группы в строю;
 - занятия в воде разрешается начинать после того, как предыдущая группа вышла из воды, смена групп в бассейне производится в присутствии тренеров;
 - при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Проведение занятий

1. Группы занимаются под руководством и наблюдением тренеров в отведенной части бассейна.

2. В процессе занятий тренеры несут ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся. За организацию порядка в группах при проведении объединенных занятий, отвечает старший тренер.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается с разрешения тренера, проводящего занятия.
4. При обучении не умеющих плавать и слабо плавающих, занятия проводятся на мелкой части бассейна, тренеры должны вести непрерывное тщательное наблюдение за занимающимися.
5. Первые проплывы вдоль бассейна разрешаются только по крайним дорожкам по одному занимающемуся под наблюдением тренера, который должен сопровождать плывущего по бортику до конца бассейна и обратно.
6. Начало первых проплывов вдоль бассейна производится только по команде тренера голосом, свистком и т.п.
7. Выполнять прыжок со старта разрешается только после того, как занимающийся научился проплыть не менее 25 метров.
8. При обучении нырянию разрешается нырять только одному занимающемуся на одного тренера, при условии с его стороны тщательного наблюдения за ныряющим до выхода его из воды.
9. Присутствие в помещении ванны бассейна занимающихся без тренера не разрешается. Тренеры входят в бассейн первыми и уходят после того, как все занимающиеся вышли в душевую. Уход тренеров из помещения ванны бассейна во время занятий не разрешается.
10. Посторонние лица, не относящиеся к занимающимся в группе, не должны допускаться к занятиям в бассейне.

Завершение занятий

1. Занятия прекращаются по сигналу тренера, который обеспечивает выход своей группы из воды, ее построение и переключку занимающихся.

2. Тренеры обеспечивают своевременный уход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки.
3. При отсутствии тренера по болезни или другим причинам его заменяет другой тренер, назначенный администрацией.
4. Тренеры несут ответственность за правильное пользование бассейном.
5. О всякого рода происшествиях, травмах и несчастных случаях во время занятий, тренер сообщает в учебную часть школы.
6. Старшие тренеры и тренеры несут ответственность за все нарушения правил безопасности занимающимися в бассейне.
7. Обо всех нарушениях правил безопасности и происшествиях тренеры должны сообщать администрации для принятия соответствующих мер воздействия.
8. Старший тренер по окончании учебных занятий должен убедиться в исправности бассейна и спортивного инвентаря. Обо всех неисправностях он должен сообщить администрации.
9. Настоящие правила являются обязательными для всех тренеров.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Содержит практические материалы по методике организации и проведения тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый процесс соревновательной и тренировочной деятельности обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки на этапах: начальной подготовки; тренировочном (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.1. Особенности спортивной подготовки с учетом целевой направленности многолетнего тренировочного процесса

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для определенного вида спорта.

Важнейший компонент спортивной подготовки – формирование личности спортсмена, обладающего высоким духовно-нравственным потенциалом.

В ходе многолетней спортивной подготовки обеспечивается оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена, строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками, учет возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов. В зависимости от этапа подготовки изменяется целевая направленность тренировочного процесса (Табл. 13).

Средства и методы педагогического воздействия, применяемые в ходе многолетней подготовки, не должны принципиально изменять закономерности возрастного психофизического развития человека.

Таблица 13

Целевая направленность и задачи этапов многолетней подготовки спортивного резерва

Этапы подготовки	Целевая направленность спортивной подготовки	Задачи спортивной подготовки
Начальной подготовки	Укрепление здоровья; начальная спортивная ориентация, выбор спортивной специализации	Овладение основами техники выполнения разнообразных физических упражнений; разносторонняя физическая подготовка; расширение функциональных возможностей организма; участие в массовых соревнованиях; гармоничное развитие личности
Тренировочный (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	Углубленная техническая подготовка в избранном виде спорта; общая и специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств; расширение функционального потенциала средствами общей физической подготовки; освоение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки, предусмотренных программой спортивной подготовки избранного вида спорта; приобретение соревновательного опыта в избранном виде спорта (технический компонент)
	Свыше 2-х лет	Расширение функционального потенциала средствами специальной физической подготовки; совершенствование технико-тактической подготовленности в избранном виде спорта; освоение объемов учебной и тренировочной нагрузки по видам подготовки, предусмотренных программой спортивной подготовки избранного вида спорта; расширение соревновательного опыта в избранном виде спорта;

		формирование эмоционально-волевой готовности к тренировочной и соревновательной деятельности; выполнение модельных показателей по общей и специальной физической подготовленности
Совершенствования спортивного мастерства	Максимальное развитие индивидуальных особенностей для успешной соревновательной деятельности	Углублённая индивидуализация тренировочного процесса; совершенствование различных сторон подготовленности, в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения; расширение соревновательной практики; выполнение модельных характеристик, определяющих уровень спортивного мастерства; выполнение классификационных требований МС и МСМК
Высшего спортивного мастерства	Максимальная реализация двигательного, психического и интеллектуального потенциала в соревновательной деятельности	Реализация индивидуальной целевой перспективной модели различных сторон подготовленности и мастерства спортсмена; стабильность успешных выступлений и результатов в крупнейших всероссийских и международных соревнованиях; отбор в сборную команду России по виду спорта

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЛОЖЕНИЯ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

Внедрение программ спортивной подготовки в практику занятий избранным видом спорта основано на основных методических принципах. К ним относятся:

Целевая направленность подготовки юных спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству

Учет требований высшего спортивного мастерства позволяет определить наиболее значимые факторы, на которые следует обратить внимание в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Ориентация на целевую направленность обеспечивает должную преемственность в процессе использования средств, методов, организационных форм подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования, тесную взаимосвязь между тренировочными и соревновательными нагрузками юных и взрослых спортсменов (данное положение не распространяется на этап начальной подготовки).

Соразмерность развития и утилизации основных физических качеств

В соответствие с этим положением необходимо обеспечить оптимальное соотношение развития физических качеств и их

эффективную реализацию в соревновательной и тренировочной деятельности юных спортсменов в соответствии с возрастными особенностями организма детей и подростков.

Перспективное опережение формирования спортивно-технического мастерства

Юные спортсмены должны овладевать основным арсеналом двигательных умений и навыками в объеме, необходимом для успешного освоения значительных соревновательных и тренировочных нагрузок в будущем.

Основой процесса многолетней подготовки является дифференцированный подход

Его использование определяется сочетанием коллективной и индивидуальной форм подготовки, что позволяет организовать процесс обучения и спортивной тренировки детей, подростков, юношей и девушек в соответствии с их типоспецифическими и индивидуальными особенностями.

Эти положения составляют основу при разработке программы спортивной подготовки, согласно которой организуется тренировочный процесс, подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса. Все разделы подготовки взаимосвязаны между собой.

2.2. Теоретическая подготовка

В данном разделе программы приводится примерный план теоретической подготовки учащихся спортивных школ, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и тематических сообщений непосредственно в тренировочном процессе. Она органически связана с физической, технико-тактической, психологической (моральной и волевой) подготовкой как элемент практических занятий.

В Таблице 14 приведен учебный план теоретических занятий учащихся на различных этапах многолетней подготовки.

Таблица 14

*Примерный план теоретической подготовки
учащихся спортивных школ*

№ №	Название темы	Краткое содержание	Этапы подготовки			
			НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте; формы физической культуры; физическая культура, как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений	3	2	2	–
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; гигиена спортивных сооружений	4	2	2	–
3	Правила техники безопасности	Профилактика травматизма	3	2	2	2
4	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта	2	1	1	–
5	Выдающиеся отечественные спортсмены	Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы	2	2	2	1
6	Правила соревнований избранного вида спорта		1	3	3	1
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом; дневник самоконтроля, его формы и содержание; гигиена и режим дня	3	3	3	1
8	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание; основные виды подготовки; роль спортивного режима и питания	1	3	4	5
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения; средства разносторонней подготовки	2	3	4	8
10	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; основные сведения о её содержании и видах; краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	3	3	4	2

11	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения и ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	1	2	2	2
12	Допинг и антидопинговый контроль. Роль в спорте	Вред для здоровья и дисквалификации в спортивной деятельности за применение запрещенных препаратов		1	2	2
13	Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы	Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса	–	1	1	1
14	Спортивные соревнования	Виды соревнований, проведение, организация, судейство, положение о соревновании	1	2	3	10
15	Статистика, разбор игр, установка на игру	Использование видеоматериалов для анализа тренировочного и игрового процесса, анализ статистических данных по команде. Индивидуальный выбор тактических действий для соперника	–	10	17	29
Всего часов:			26	40	52	64

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и этап многолетней подготовки, программный материал занятий следует излагать в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для индивидуального изучения с целью расширения знаний учащихся, углубленного освоения специальных знаний, относящихся к тренировочному процессу.

2.3. Организация практических занятий на основе современных технологий построения спортивной тренировки

Современные технологии спортивной тренировки учитывают возрастные и половые особенности, а также уровень подготовленности занимающихся.

Влияние сенситивных периодов

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом

сенситивных периодов развития физических качеств (Табл. 15). Вместе с тем целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных способностей, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены разные физиологические механизмы.

Таблица 15

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (по Ф.П. Суслову, Ж.К. Холодову, 1997)

№ п/п	Росто-весовые показатели и физические качества	Возраста (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Рост						+	+	+	+		
2	Вес						+	+	+	+		
3	Сила максимальная							+	+		+	+
4	Быстрота		+	+	+					+	+	+
5	Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
7	Скоростная выносливость									+	+	+
8	Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
9	Гибкость	+	+	+	+		+	+				
10	Координационные способности			+	+	+	+					
11	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают на один год раньше, чем у мальчиков.

Для рационального планирования тренировочного процесса программный материал разработан с учетом принципов, регламентирующих спортивную подготовку. К ним относятся:

Направленность на максимально возможные достижения

Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов

спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация спортивной подготовки

Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

Единство общей и специальной спортивной подготовки

На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок

Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Распределение программного материала по осуществлению спортивной подготовки, с учетом применения необходимых средств и методов их соотношения на каждом этапе спортивной подготовки в зависимости от периодов соревновательной деятельности.

2.4. Распределение программного материала по спортивной подготовке

Материал для практических занятий, включенных в программу спортивной подготовки разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки по технической, тактической, общей физической и специальной физической подготовке, психологической подготовке с учетом гендерных особенностей, сенситивных периодов с учетом влияния физических нагрузок на организм спортсмена, морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности.

2.4.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный материал для занимающихся в группах начальной подготовки (1-й год обучения)

Средства технико-тактической подготовки

Общая техническая подготовка

- ♦ Средства освоения «школы» движений
 - ходьба – на носках, на пятках, на внешней и внутренней части стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы;
 - бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50–55 см), средним (70–80 см), длинным (90–100 см) шагом;
 - прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15–25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10–15 см);
 - ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол баскетбольной площадки, центральный круг, лицевая, штрафная линия, трехсекундная зона, перестроения, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!»;
 - акробатика – группировки из исходного положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;
 - висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;

- лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;
- равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;
- самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.
- ♦ Средства укрепления суставно-связочного аппарата

Укрепление голеностопного сустава:

- ходьба на внешней части стопы;
- ходьба на внутренней части стопы;
- ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;
- круговые движения стопы на месте;
- подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;
- сидя на полу движения стопы на себя, от себя;
- сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

Для укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой.

- «баланс» на круговых тренажерах;

- комплекс упражнений на равновесие «часы» (напрыгивание с ноги на ногу по циферблату часов с постоянным возвратом в центр, удерживая «баланс» 2–3 секунды при каждом прыжке).

Укрепление лучезапястного сустава:

- круговые движения кистями рук;
- волнообразное движение с сомкнутыми пальцами рук;
- с сомкнутыми пальцами рук движение от себя, ладонями наружу, руки прямые;
- упражнение в парах на сопротивление «кисть в кисть»;
- отжимание, стойка на пальцах;
- имитация броска с набивным мячом;
- ходьба на руках «тачки», «каракатница», «тюлень»;
- дриблинг на стене;
- упражнения с силовым эспандером.

Укрепление коленных суставов:

- наклоны вперед;
- выпад вперед – назад;
- выпад в левую, правую стороны;
- ходьба в полуприседе;
- круговые движения в коленных суставах;
- движения в коленях «горнолыжник».

Укрепление тазобедренного сустава:

- круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;
- круговые движения туловищем;
- и.п. – стойка ноги врозь, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;
- и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, колени согнуты, касание пола коленями с правой стороны, с левой стороны;
- и.п. – лежа на спине, поднять прямую ногу под углом 90 градусов и опустить ее в противоположную сторону на пол, вернуться в исходное положение.

Специальная технико-тактическая подготовка

- перемещения приставным шагом в баскетбольной стойке;
- перемещения спиной вперед по одному, парами, от фишки до фишки, по кругу, по определенным линиям;
- прыжки с двух ног;
- прыжок толчком одной ногой;
- повороты вперед, назад, в баскетбольной стойке;
- остановка прыжком, остановка двумя шагами;
- ♦ «Подводящие» упражнения для освоения техники владения мячом
- перекладывание мяча из одной руки в другую свободно и под коленом;
- вращение мяча вокруг туловища, шеи, головы, коленей;
- подбрасывание – ловля мяча;
- круговые движения мяча на полу вокруг ноги, фишки;
- из положения сидя на полу перекатывания мяча под ногами с последующим опусканием их на пол;
- передачи в парах из положения сидя на полу (кисти рук от себя);
- из положения сидя на полу «ноги врозь» быстрое касание мячом пола слева, перед собой, справа;
- из положения стоя в баскетбольной стойке ловим отскочивший от пола мяч;
- ловля катящегося мяча по сигналу, передача катящегося мяча партнеру по сигналу;
- из положения стоя в баскетбольной стойке подбрасываем и ловим «высокий» мяч;
- ловля мяча, отскочившего от пола, после поворота на 360° передача мяча из рук в руки в парах (сидя, стоя, стоя спиной друг к другу);
- передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола;
- передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола;
- ведение мяча шагом, с изменением высоты отскока;
- ведение мяча с касанием фишки свободной рукой;

- ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля; вокруг фишки, ноги;
- имитация бросков в корзину одной рукой с места;
- имитация бросков в корзину после ведения с остановкой «прыжком»;
- имитация выхода на получение мяча;
- имитация противодействия получению мяча;
- имитация атаки корзины;
- имитация взаимодействия двух игроков «передай мяч и выходи».

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

- ◆ Строевые упражнения
 - построение в шеренгу;
 - построение в колонну;
 - расчет в строю;
 - перестроения в одну, две шеренги; в колонну по одному, по два;
 - ходьба, бег в колонне по одному;
 - изменение скорости движения строя; переход на шаг; остановка.
- ◆ ОРУ для рук и плечевого пояса
 - сжимание и разжимание пальцев;
 - вращение кистей рук вправо влево;
 - вращение в локтевых, плечевых суставах;
 - отталкивание пальцами кистей рук от стены из и.п. упор стоя;
 - движение кистями рук с переплетенными пальцами «волна»;
 - хлопки ладонями из положения «локти в стороны»;
 - перенос центра тяжести тела с руки на руку, изменяя положение кистей рук: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад, в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади;

- вытягивание рук вперед из положения сведенных в замок пальцев (ладони от себя);
- сгибание, разгибание рук в упоре лежа;
- рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад;
- рывковые движения одновременно обеими руками из стойки ноги врозь:
- ♦ ОРУ для ног
- поднимание на носки, пятки, стоя на месте;
- ходьба на носках, на пятках, подскоки на одной или двух ногах;
- перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стоп, с ноги на ногу;
- приседание на двух ногах;
- ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседа;
- махи ногой вперед, назад, в сторону;
- выпады вперед и в сторону, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); многоскоки;
- приседания из и.п. стойка ноги врозь.
- ♦ ОРУ для шеи и туловища
- наклоны головы вперед, назад, вправо, влево;
- вращение головой в одну сторону, в другую;
- круговые вращения туловищем – и.п. стойка ноги врозь;
- наклоны вправо, влево – и.п. стойка ноги врозь;
- пружинистые наклоны вперед стоя, сидя;
- повороты туловища вправо, влево;
- сгибание – разгибание, поднимание – опускание, разведение – сведение ног в упоре сидя с опорой на локти;
- поднимание прямых и согнутых ног из положения лежа;
- подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя;

- одновременное движение прямыми ногами и туловищем из положения лежа на спине;
- подъем туловища из положения лежа на животе.
- ◆ Гимнастические, акробатические упражнения
- группировка сидя, лежа;
- перекат назад в группировке;
- кувырки вперед, назад;
- переход рывком из упора сидя в упор лежа, и обратно.
- ◆ Упражнения для расслабления
- встряхивание кистей рук при различных исходных положениях рук;
- размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища;
- расслабленный (семенящий) бег со свободно опущенными руками;
- потряхивание ногами сидя;
- потряхивание стопами, лежа на животе;
- свободные махи ногами;
- ◆ Подвижные игры

В подвижных играх решаются оздоровительные и образовательные задачи. Баскетбол – командная игра. При выборе подвижных игр преимущество отдается коллективным играм, предполагающим соревновательный аспект. Каждая игра имеет свое содержание и форму организации действий участников. Тренер должен опираться на качественное и осмысленное исполнение двигательных действий, на возможность широкого выбора способов достижения целей в игре. Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочного процесса. В группах начальной подготовки подвижные игры должны включать в себя элементы контрольных тестов. Например, «День и ночь», «Два мороза», «Вызов номеров», «К своим флажкам».

Для развития игрового мышления используются подвижные игры «Охотники и утки», «По своим местам», «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний», «Переноска мячей», «Русская лапта».

б) Средства общей физической подготовки

♦ Силовые

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание из виса лежа;
- преодоление сопротивления партнера;
- подъем туловища, лежа на спине (ноги закреплены);
- лазание по гимнастической скамейке;
- продвижение на вытянутых руках на гимнастической стенке из положения виса;
- ходьба на руках из положения упор лежа;
- ОРУ с гантелями.

♦ Скоростные

- бег с высоким подниманием бедра на месте (определенный отрезок времени);
- бег с захлестыванием голени на месте (определенный отрезок времени);
- бег 10, 20 метров;
- прыжки в высоту с места, через планку (30–40 см);
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и на одной ноге через линию, из обруча в обруч;
- перепрыгивание скамеек;
- прыжки в длину с места;
- прыжки со скакалкой;
- комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, переносом набивных мячей.

♦ Повышающие выносливость

- чередование ходьбы и бега на дистанции 300 м;
- бег равномерный 500 м;
- кросс на дистанции 1 км;
- бег 40 сек (от лицевой до лицевой линии на результат).

♦ Координационные

- челночный бег 3x10 метров, 5x6 метров;
- «бег за лидером»;

- выполнение ОРУ в движении;
- выполнение ОРУ в максимальном темпе;
- встречные эстафеты, подвижные игры.
- ♦ Повышающие гибкость
- ОРУ с широкой амплитудой движения;
- ОРУ с короткой скакалкой, с гимнастической палкой;
- упражнения на гимнастической стенке;
- гимнастические упражнения на матах (мост, «корзиночка»).
- ♦ Круговая тренировка

Группа распределяется по 10 этапам и переходит с этапа на этап по сигналу тренера. Временной отрезок работы 30 секунд.

Этап № 1

- 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища.

Этап № 2

- 2 человека на гимнастическом коврике выполняют перекидывание назад и выпрыгивание с поднятыми руками (без помощи рук).

Этап № 3

- 2 человека на гимнастической стенке из положения виса подтягивают колени к груди.

Этап № 4

- 2 человека на отрезке 4 метра двигаются от фишки до фишки приставным шагом с обязательным касанием рукой каждой фишки.

Этап № 5

- 2 человека на отрезке 3 метра двигаются от фишки до фишки (бег вперед, бег спиной вперед), с обязательным касанием фишки, сохраняя равновесие при изменении направления бега.

Этап № 6

- 2 человека прыгают через скакалку с двух ног.

Этап № 7

- 2 человека на гимнастических ковриках выполняют подъем спины из положения лежа на животе до угла 45 градусов.

Этап № 8

- 2 человека отжимаются из положения упор лежа.

Этап № 9

- 2 человека напрыгивают на 2 степ платформы 20 см.

Этап № 10

- 2 человека прыгают через степ платформу (шириной 25–30 см), 15 секунд на правой ноге, 15 секунд на левой ноге.

Количество серий устанавливается в зависимости от этапа подготовки.

в) Средства специальной физической подготовки

♦ Силовые

- отталкивание от стены ладонями правой и левой руки попеременно;
- ходьба на руках – и.п. упор лежа (партнер удерживает ноги за голеностопные суставы);
- ходьба на руках по кругу – и.п. упор лежа, ноги на месте;
- преодоление сопротивления партнера из положения кисть в кисть;
- эстафеты с переноской набивных мячей.
- бег с сопротивлением в парах.

♦ Скоростные

- ускорение 5–6 м из различных положений (сидя, лежа, стоя);
- бег с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, в сочетании с ускорением по сигналу;
- челночный бег 5х6 метров;
- упражнения на «степ»-лестнице с последующим ускорением;

- эстафеты с перепрыгиванием предметов, поворотами на 360°, переноской мячей.
- ◆ Повышающие выносливость
- повторение челночного бега 3×28 м с интервалом отдыха 20–30 секунд;
- повышение интенсивности упражнений;
- увеличение игрового времени подвижной игры;
- бег 500 метров.

Средства психологической подготовки

- ◆ Средства для воспитания решительности
- подвижные игры с элементами единоборства;
- упражнения за территориальное преимущество;
- полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);
- командные подвижные игры с проявлением лидерских качеств.
- ◆ Средства для воспитания настойчивости
- обязательное выполнение упражнения с заданным количеством повторений;
- выполнение упражнений на заданное количество попаданий;
- метание мяча в цель;
- выполнение упражнения в максимальном темпе;
- упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты, переносы).
- ◆ Средства для воспитания выдержки
- упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и бороться «до конца»;
- задания по общей физической подготовке;
- упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

- ◆ Средства для воспитания смелости
 - выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;
 - выполнение тестовых бросков перед командой;
 - демонстрация баскетбольных элементов перед командой.
- ◆ Средства для воспитания трудолюбия
 - выполнение индивидуального задания после тренировки;
 - выполнение упражнений на пределе физических возможностей;
 - содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Средства теоретической подготовки

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Личная и общественная гигиена. Гигиена и санитария. Уход за телом. Гигиена спортивных сооружений.

Правила техники безопасности на спортивных занятиях и в быту. Профилактика травматизма.

История баскетбола. Выдающиеся отечественные спортсмены.

Правила соревнований.

Средства соревновательной подготовки

Контрольные соревнования 1–3; основные соревнования 1; всего игр 20.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА

Техническая подготовка на начальном этапе подготовки спортсмена направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками. Чем большим объемом движений овладеет юный баскетболист, тем легче им будут усвоены элементы технического мастерства. Изучая любой технический прием, необходимо дать информацию о его целесообразном использовании в различных игровых условиях. Развитие игрового мышления – это главная задача тактической подготовки на данном этапе. Формирование игрового мышления направлено на развитие способности юного баскетболиста внимательно

наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и адекватно реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать правильные решения несложных тактических задач.

Средства технико-тактической подготовки

Общая техническая подготовка

- ♦ Средства освоения «школы» движений
 - ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25–30 см), средним (50–55 см), длинным (60–65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3–4 человека), левым, правым боком приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки;
 - бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2×5 м, 2×10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м;
 - прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180° ориентирование в пространстве и строевые упражнения – построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1–2-й;
 - акробатика – совершенствование ранее изученных упражнений; стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо;
 - висы и упоры – в висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа; упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках;

- лазание – по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату;
- равновесия – стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру приседая и делая повороты;
- общеразвивающие упражнения – без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений; размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры;
- самостоятельная работа – равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Специальная технико-тактическая подготовка

- ♦ «Подводящие» упражнения для освоения техники владения мячом
 - перекладывание мяча из одной руки в другую из положения баскетбольной стойки «восьмерка»;
 - вращение мяча вокруг туловища, шеи, головы во время движения;
 - подбрасывание – ловля мяча во время движения;
 - перекладывание мяча из одной руки в другую под ногой, продвигаясь широкими выпадами;
 - из положения баскетбольной стойки подбрасывание – ловля мяча с хлопком перед собой, за спиной;
 - подбрасывание и ловля мяча с руки на руку перед собой справа налево, меняя расстояние до максимума (движение мяча через голову);
 - передачи в парах в положении стоя спина к спине (мяч через верх, обратно через низ);

- из положения баскетбольной стойки удерживать мяч за спиной кистями двух рук, направлять мяч между ног с отскоком от пола с последующей ловлей мяча двумя руками перед собой;
- подбрасывать мяч кистевым движением за спиной правой рукой через левое плечо, ловить левой рукой и наоборот;
- подбрасывать мяч кистями двух рук из-за спины с последующей ловлей перед собой;
- из положения баскетбольной стойки удерживать мяч руками между ног с последующей сменой рук (мяч не касается пола).
- ◆ Средства технической подготовки
 - остановка прыжком; остановка двумя шагами после различных перемещений, по сигналу, после ведения мяча;
 - прыжок толчком: двух ног, одной ноги через скамейку, из обруча в обруч, в движении, к определенной цели;
 - повороты вперед, назад в баскетбольной стойке с касанием мячом пола в сочетании с ведением мяча, передачами;
 - бег спиной вперед, с поворотом на 360°, со сменой ритма, с остановкой по сигналу в сочетании с перемещением приставными шагами;
 - ловля и передача мяча: двумя руками, одной рукой на месте и в движении;
 - ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, без зрительного контроля, со сменой ритма;
 - ведение мяча на месте, по дугам, с применением обманных технических приемов при изменении направления движения;
 - броски в корзину одной рукой в движении, с места, с ведением и без ведения;
 - ловля мяча, отскочившего от щита, добивание;
 - обводка защитника с переводами под ногой, за спиной.
- ◆ Средства тактической подготовки (используя подвижные игры)
 - выход на получение мяча;

- защитная стойка, перемещение в защитной стойке, выбивание, вырывание;
- противодействие получению мяча;
- взаимодействие в двойках, тройках;
- розыгрыш мяча и противодействие розыгрышу;
- атака корзины с преимуществом, 2×1, 3×2;
- противодействие атаке корзины;
- личная защита (защитные действия против игрока с мячом, без мяча).

Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

- ♦ Строевые упражнения
 - построение в две шеренги, размыкание, смыкание;
 - построение в 2, 3 колонны, повороты переступанием направо, налево;
 - перестроение в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два;
 - ходьба, бег в колонне по одному с изменением ритма, дистанции, с изменением направления по сигналу, переход на шаг, остановка.
- ♦ ОРУ для рук и плечевого пояса
 - сжимание, разжимание пальцев рук, движение кистями рук с переплетенными пальцами «волна»;
 - хлопки в ладоши из положения локти в стороны;
 - из положения упор лежа стойка на одной руке со сменой рук через 3 секунды;
 - упор лежа с опорой на кончики пальцев;
 - из положения упор лежа лицом вверх продвижение на руках вперед и назад;
 - вращение правой руки вокруг плечевого сустава из положения стоя ноги на ширине плеч, смена руки;
 - круговые вращения двух прямых рук одноименно, разноименно из положения стоя ноги на ширине плеч;

- и.п.– стоя ноги врозь, туловище в горизонтальном положении, движение двух рук параллельно полу (стиль плавания «брасс»);
- и.п.– стоя ноги врозь, туловище наклонено вперед – касание правой рукой левой стопы и наоборот («мельница»);
- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- рывковые движения прямыми руками в стороны, вверх, назад;
- и.п.– стойка ноги врозь, рывковые движения одновременно обеими руками.
- ◆ ОРУ для ног
 - ходьба на носках, на пятках, на внешней части стопы, на внутренней;
 - ходьба в полуприседе, «гусиным» шагом;
 - приседание на двух ногах, прыжки из полуприседа.
 - махи ногой во всех направлениях;
 - выпады вперед, в сторону;
 - прыжки на одной ноге, изменяя положение ног, сочетание прыжков с махами ног с поворотами.
- ◆ ОРУ для шеи и туловища
 - вращение головы, повороты головы влево, вправо, вперед, назад;
 - и.п.– основная стойка, наклоны вправо, влево из положения ноги на ширине плеч;
 - и.п.– основная стойка, наклоны вперед из положения ноги на ширине плеч;
 - повороты туловища вправо, влево с забрасыванием прямых рук;
 - круговые вращения туловищем;
 - подъем прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
 - подъем туловища – и.п. лежа на спине, руки согнуты в локтях;
 - поднимание туловища из положения лежа на животе (прямое, с поворотом влево, вправо).

- ♦ Гимнастические, акробатические упражнения
 - группировка сидя, лежа;
 - кувырки вперед, назад;
 - перекат с последующей стойкой на лопатках;
 - из положения лежа на спине «мост»;
 - переход рывком из упора сидя в упор лежа и обратно.
- ♦ Упражнения для расслабления
 - встряхивание кистей рук при различных исходных положениях;
 - размахивание свободно опущенными руками с поворотами туловища;
 - расслабленный семенящий бег со свободно опущенными руками;
 - потряхивание ногами сидя;
 - потряхивание голенями и стопами, лежа на животе;
 - свободные махи ногами.
- ♦ Подвижные игры

При выборе подвижных игр, применяемых с целью обучения навыкам игры в баскетбол, преимущество отдается коллективным играм, предполагающим соревновательный эффект. Каждая игра имеет свое содержание. Тренер должен опираться на качественный состав двигательных действий, составляющих содержание каждой игры, и возможность широкого выбора способов достижения результата в игровой форме.

Использование в тренировочном процессе командных подвижных игр позволяет эффективно решать проблему освоения базовых навыков игровой деятельности баскетболиста и всегда вызывающих интерес у занимающихся: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Передал – садись», «Салки мячом», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Русская лапта», «Коршун и наседка». Высокая эмоциональность подвижных игр снижает психологическую напряженность тренировочного процесса. В группах начальной подготовки подвижные игры должны включать в себя элементы контрольных тестов. Например, «День и ночь», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки», «Третий-лишний», «Горячий мяч», «Хвостики», «Волк во рву».

б) Средства для развития общих физических качеств

♦ Силовые

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание из виса лежа;
- переноска и перекладывание набивных мячей;
- подъем туловища лежа на спине (ноги закреплены) с набивным мячом;
- ходьба на прямых руках на брусьях;
- передвижение способом перехвата по гимнастической стенке из положения виса на руках;
- ОРУ с гантелями, резиновыми эспандерами.

♦ Скоростные

- ускорения 10–15 метров после прыжков, смены ног «ножницы», «бабочка», степ 5–6 секунд;
- многократные прыжки с ноги на ногу в движении через линию («шаг конькобежца», «олений шаг»);
- серийное перепрыгивание барьеров 30 сантиметров высотой, с последующим ускорением;
- упражнения на степ-лестнице с последующим ускорением 5–6 метров;
- прыжки со скакалкой;
- комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, переносом набивных мячей.

♦ Повышающие выносливость

- бег 500 метров;
- бег 1 км;
- бег 40 секунд (от лицевой до лицевой линии на результат);
- комплексные упражнения с увеличением продолжительности работы;
- круговые тренировки;
- серийные упражнения на тренажерах, с гантелями.

♦ Координационные

- выполнение комплекса упражнений по аэробике в движении, в максимальном ритме;

- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры-салки;
- прыжки через предметы, с поворотом на 360°, напрыгивание – спрыгивание с поворотом.
- ♦ Повышающие гибкость
- ОРУ с широкой амплитудой движения;
- ОРУ с короткой скакалкой;
- упражнения на гимнастической стенке;

- ♦ Круговая тренировка

Тренировочная группа в количестве 16–18 человек. 8, 9 этапов по 2 человека, на каждом этапе переходят по сигналу тренера после временного отрезка в 30 секунд.

Этап № 1

- 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища с набивным мячом в руках 15 секунд прямо, 15 секунд с поворотом влево-вправо.

Этап № 2

- 2 человека напрыгивают на степ платформу 30 см высотой двумя ногами.

Этап № 3

- 2 человека на двух скамейках, из положения рук в упоре на скамейке «захватом», меняют положение ног прыжком с одной, другой стороны скамейки.

Этап № 4

- 2 человека на шагивают на степ платформу 45 см то левой, то правой ногой, до полного выпрямления ноги. Руки поднимаются вверх при каждом на шагивании.

Этап № 5

- 2 человека прыгают через скакалку с двух ног.

Этап № 6

- 2 человека на двух баскетбольных степ-лестницах выполняют задание – в каждую клеточку шагают правая, левая стопа, затем левая, правая.

Этап № 7

- 2 человека на гимнастических матах одновременно поднимают туловище и ноги, с касанием руками ног (движение складывающейся книжки).

Этап № 8

- 2 человека выполняют ходьбу на руках – и.п. упор лежа, с фиксированными ногами по кругу (круг в левую сторону, круг в правую сторону).

Этап № 9

- 2 человека выпрыгивают из глубокого приседа вверх, с поднятыми вверх руками.

в) Средства специальной физической подготовки

♦ Силовые

- ходьба на руках – и.п. упор лежа, ноги расслаблены «тюлень»;
- подтягивание прямых ног из виса на гимнастической стенке;
- передача в парах набивного мяча (сидя, лежа на животе, стоя);
- передача набивного мяча после вращения вокруг туловища;
- подбрасывание набивного мяча с хлопком впереди, сзади;
- имитация броска набивным мячом;
- ускорения 5–6 метров с переноской набивных мячей;
- серийный бег с высоким подниманием бедра (20 секунд);
- бег на месте с сопротивлением партнера (10 секунд) с последующим ускорением;
- рывковые упражнения (упор лежа – упор присев) с последующим ускорением;
- эстафеты.

♦ Повышающие выносливость

- бег 1 километр по пересеченной местности;
- увеличение интенсивности упражнений;
- увеличение объема заданий в круговой тренировке;
- увеличение игрового времени в тренировочном процессе.

♦ Координационные

- серийные прыжки с поворотом 90°, 180°, 360°;

- ведение мяча в сочетании с кувырками;
- передачи мяча в парах в сочетании с прыжком через скамейку;
- получение мяча после поворота на 360°;
- удержание мяча на щите, в команде, и лично;
- передачи мяча в прыжке с продвижением, с касанием пола после передачи мяча.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки (из арсенала баскетбола)

- ◆ Для воспитания решительности
 - некомандные подвижные игры с элементами единоборства «волк во рву», «часовой», «живая мишень»;
 - командные подвижные игры «Русская лапта», «Перестрелка», «Охотники и утки»;
 - упражнения «в борьбе за мяч» по сигналу тренера;
 - эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания;
 - упражнения со сложным заданием (ограничение пространства и времени).
- ◆ Для воспитания настойчивости
 - выполнение упражнений на заданное количество попаданий, передач, отжиманий, прыжков;
 - упражнения с максимальной интенсивностью;
 - подвижные игры «Космонавты», «Дракон», «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;
 - совершенствование основных баскетбольных приемов;
 - выполнение контрольных тестов.
- ◆ Для воспитания выдержки
 - выполнение сложных упражнений по ОФП и СФП;
 - выполнение упражнений с ограничениями (зрительного контроля, двигательных действий, пространства);
 - выполнение упражнений в парах («тачки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);

- подвижные игры «Салки по линиям», «Салки-прилипали»;
- эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.
- ◆ Для воспитания смелости
- упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);
- показ баскетбольных элементов и выполнение контрольных заданий перед командой;
- исполнение роли капитана («водящий» в подвижных играх, проведение разминки);
- подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место», «Защити мяч».
- ◆ Для воспитания трудолюбия
- выполнение индивидуального задания после тренировки;
- выполнение упражнений на фоне усталости;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

Средства волевой подготовки (средствами других видов деятельности)

- ◆ Для воспитания решительности
- упражнения в бассейне (задержать дыхание, проплыть под водой);
- эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания, с поворотами на 360°;
- подвижные игры в зале и на улице «Защита укреплений», «Вышибалы», «Мини-футбол»;
- ◆ Для воспитания настойчивости
- требование успешной учебы в общеобразовательной школе;
- соблюдение режима дня;
- освоение двигательных действий из других видов спорта.

Средства нравственной подготовки

- ◆ Для воспитания чувства взаимопомощи

- помощь партнеру при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря.
- ♦ Для воспитания дисциплинированности
 - выполнение требований и заданий тренера;
 - соблюдение норм и правил поведения;
 - соблюдение традиций спортивного коллектива;
 - соблюдение техники безопасности.
- ♦ Для воспитания инициативности
 - ведение личного спортивного дневника;
 - принятие участия в празднике коллектива (выступление перед командой и взрослыми).

Средства теоретической подготовки

Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Формы физической культуры. Физическая культура и спорт как средства воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Профилактика травматизма. Гигиена труда и отдыха.

Выдающиеся отечественные спортсмены: чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Правила соревнований.

Основы самоконтроля в процессе занятий спортом.

Средства соревновательной подготовки

Контрольные соревнования 1–3; основные соревнования 1; всего игр 20–25.

2.4.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (до двух лет)

Средства технической подготовки

- перемещения с поворотами, остановками, с изменением направления, прыжками;
- передача мяча одной рукой, двумя руками, с отскоком от пола;

- передача мяча в движении в парах, в тройках, со сменой мест;
- ловля «сложных» мячей;
- ведение мяча на скорости, с изменением направления, с применением технических приемов обводки;
- ведение мяча с изменением темпа, высоты отскока, с последующей передачей мяча партнеру, с броском в движении;
- бросок в корзину в движении после передачи мяча;
- бросок в корзину после обманного движения;
- бросок в корзину в движении после остановки в одно касание стоп с полом, в два касания;
- штрафной бросок.

Средства тактической подготовки

- взаимодействие двух, трех игроков;
- заслон, наведение, движение игрока без мяча, с мячом;
- игра 2×2, 3×3 с определенным тактическим заданием;
- быстрая атака с преимуществом;
- игра 3×2, 2×1;
- личная защита, подстраховка, переключение, «проскальзывание», блокировка, выбивание, вырывание;
- взаимодействие 5 игроков по амплуа, движение на свободное место.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия

- ◆ ОРУ ранее изученные на этапе начальной подготовки
- ◆ ОРУ для рук, плечевого пояса и туловища (с набивным мячом)
- повороты туловища с вытянутыми руками и.п.– стойка ноги врозь;
- наклоны из положения стоя ноги врозь: положить мяч между ног, взять его сбоку;
- вращение мяча вокруг туловища;

- подбрасывание мяча и ловля после хлопка руками сзади;
 - переключивание мяча с руки на руку под коленом;
 - из положения лежа на спине, касаясь мячом пола за головой – подъем туловища, касание мячом ног, и обратно (мяч на вытянутых руках);
 - подъем туловища с поворотом из положения сидя (мяч на груди);
 - передачи мяча в парах, сидя (расстояние 3 м);
 - подбрасывание мяча из положения сидя – встать и поймать;
 - передача мяча в парах спина к спине на вытянутых руках, через вверх обратно через низ;
 - повороты туловища с мячом на вытянутых руках;
 - из положения лежа на спине с согнутыми коленями (стопы на полу), подъем туловища с поворотом влево, вправо, мяч удерживать в руках.
- ♦ ОРУ для ног
- выпад вперед, и.п. – упор присев на правой ноге, смена положения ног прыжком;
 - выпад в сторону, руки на полу перед собой, смена положения ног прыжком;
 - махи ногой с максимальной амплитудой;
 - махи из положения упора на коленях, руки перед собой на полу;
 - скрещивающиеся движения прямых ног из положения сидя на полу с опорой на локти (ножницы);
 - и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем таза;
 - подъем прямых ног из положения лежа на спине и касание ими пола за головой;
 - из положения лежа на спине с опорой на локти движение ногами «велосипед»;
 - одновременный подъем туловища и прямых ног из положения лежа на спине (движение складывающейся книжки);
 - приседания на одной ноге;
 - зашагивания на скамейку 40 см.

б) Средства общей физической подготовки

♦ Силовые

- сгибание и разгибание рук – одна из рук на баскетбольном мяче;
- сгибание и разгибание рук – стопы ног на скамейке;
- продвижение на руках из положения упор лежа, ноги ослаблены;
- эстафеты в парах – ходьба на руках из положения упор лежа, ноги удерживает партнер;
- эстафеты в парах – перевести партнера на гимнастическом мате – переправа;
- полоса препятствий (с перепрыгиванием гимнастических скамеек, переправой на канате, с метанием набивных мячей в цель, с прохождением на руках гимнастической стенки из положения вися);
- упражнения на тренажере;
- комплекс упражнений с отягощениями.

♦ Скоростные

- челночный бег 5х6 м;
- бег с максимальной частотой шагов (30 сек серийно);
- бег с высоким подниманием бедра (30 сек серийно);
- бег на месте с сопротивлением с последующим ускорением 10 м;
- комплекс упражнений на степ-лестнице с последующим ускорением 6 м;
- ускорения после подъема туловища (5 раз), после 5 прыжков со сменой положения ног, из положения упор присев в положение упор присев, после 5 выпрыгиваний из глубокого приседа.

♦ Повышающие выносливость

- упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки;
- челночный бег: от лицевой до штрафной, от штрафной до лицевой, от лицевой до центральной, от центральной до штрафной, от штрафной до штрафной, от штрафной до центральной, от центральной до лицевой (четыре повторения с отдыхом 30 сек);

- бег 10 мин, отдых 1 мин, бег 10 мин;
- бег 6 баскетбольных площадок, 5, 4, 3, 2, 1 и по возрастанию;
- прыжки со скакалкой с продвижением 20 площадок;
- прыжки со скакалкой 2 минуты, отдых 1 минута, 4 серии.
- ♦ Координационные
- ускорения с элементами акробатики;
- прыжки со скакалкой «крест на крест», с продвижением спиной вперед;
- ускорения с прыжками через гимнастический мат;
- прыжки с поворотом на 360° на месте;
- прыжки в приседе с продвижением вперед;
- прыжки через скамейку с поворотом на 180° .
- ♦ Круговая тренировка

Группа распределяется на 8, 9 этапов, на каждом этапе переходят по сигналу тренера после временного отрезка в 30 секунд.

Этап № 1

- 2 человека на гимнастическом коврике выполняют подъем туловища с набивным мячом в руках 15 секунд прямо, 15 секунд с поворотом влево-вправо.

Этап № 2

- 2 человека напрыгивают на степ-платформу 30 см высотой двумя ногами.

Этап № 3

- 2 человека на гимнастических скамейках, меняют положения ног прыжком, перепрыгивают гимнастическую скамейку «влево-вправо» из положения рук в упоре на скамейке «захватом».

Этап № 4

- 2 человека на шагивают на степ-платформу 45 см то левой, то правой ногой, до полного выпрямления ноги. Руки поднимаются вверх при каждом на шагивании.

Этап № 5

- 2 человека прыгают через скакалку с двух ног.

Этап № 6

- 2 человека на двух баскетбольных степ-лестницах выполняют задание – в каждую клеточку шагают правая, левая стопа, затем левая, правая.

Этап № 7

- 2 человека на гимнастических матах одновременно поднимают туловище и прямые ноги (движение складывающейся книжки).

Этап № 8

- 2 человека выполняют ходьбу на руках и.п. упор лежа, с фиксированными ногами, по кругу (круг в левую сторону, круг в правую сторону).

Этап № 9

- 2 человека выпрыгивают из глубокого приседа вверх, с поднятыми вверх руками.
- ♦ Развитие общих физических качеств средствами других видов спорта (Табл. 17)

Таблица 17

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

Вид спорта Средства	Легкая атлетика	Гимнастика	Плавание	Спортивные игры	Тяжелая атлетика	Борьба
Силовые	Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Прыжковые упражнения с отягощением (0,5–1 кг)	Подтягивание из виса лежа на перекладине. Ходьба на руках в упоре на брусьях. Передвижение переставлением рук в висе на перекладине		Регби, футбол	Упражнения с гантелями, с отягощениями	Борьба на гимнастических матах на коленях за набивной мяч

	Метание набивного мяча на дальность	Подъем туловища с набивным мячом. Подъем прямых ног на 90° в висе на гимнастической стенке				
Скоростные	Бег 30, 60 м	Подъем туловища за 30 сек	Заплывы 10, 25 м	Волейбол, гандбол		
Координационные	Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег 4х100 м	Акробатические упражнения	Плавание 10, 25 м различными стилями	Мини-футбол, пляжный волейбол		Стойка на лопатках, самостраховка при падениях на бок, на спину
Повышающие выносливость	Бег 400, 800, 1500, 2000 м. Кросс 3 км	Прыжки со скакалкой. Полоса препятствий с элементами гимнастики	Плавание 50, 100, 200 м	Различные игры большой продолжительности		

в) Средства специальной физической подготовки

◆ Силовые

- имитация броска в движении без мяча с максимальной работой толчковой ноги (доставание сетки, щита);
- передачи мяча набивным мячом;
- выталкивание игрока после блокировки из 3-х секундной зоны;
- перемещение приставным шагом спиной вперед с набивным мячом за спиной;
- многоскоки, подскоки, выпрыгивание из приседа с набивным мячом;
- серийные вышагивания на опорной ноге вперед и назад с касанием пола набивным мячом;
- игра «борьба за мяч» набивным мячом;

- ◆ Координационные
 - прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (1 м) с продвижением, с имитацией передачи;
 - прыжки на двух ногах из стороны в сторону (1 м) с продвижением;
 - серийные прыжки на удержание мяча на баскетбольном щите (10 передач, 2–3 серии);
 - добивание в прыжке после отскока мяча от щита;
 - передачи мяча в парах в движении с последующим поворотом на 360° после передачи мяча;
 - передачи мяча в движении приставными шагами с касанием пола рукой после каждой передачи;
 - ведение мяча из положения приседа с продвижением вперед;
 - эстафеты с элементами акробатики (ведение мяча – кувырок, передача мяча – кувырок – ловля мяча, кувырок – ловля мяча – бросок в движении).
- ◆ Скоростные
 - челночный бег 5 м приставными шагами 30 секунд (3 серии) с ведением и без ведения;
 - челночный бег 5 м бег вперед, бег спиной вперед 30 секунд (3 серии) с ведением и без ведения;
 - сочетание ускорения 8 м, перемещения в защитной стойке 4×4 м от фишки до фишки, 10 прыжков через степ-платформу или скамейку, движение приставным шагом 8 м (4 м одним боком, 4 м другим), ускорения спиной вперед 8 м (3 серии);
 - ускорение с сопротивлением с ведением мяча (партнер удерживает обхватом за пояс);
 - сочетание напрыгивания на скамейку (5 раз) и ускорения, выпрыгивания из приседа (5 раз) и ускорения;
 - встречные эстафеты с ведением и передачей мяча.
- ◆ Повышающие выносливость
 - баскетбольный кросс (непрерывное движение 14–16 человек с передачами, броском в движении); с определенным заданием (количество попаданий за отрезок времени);

- комплексные упражнения с повышенной интенсивностью;
- удержание 2 мячей на 2 баскетбольных щитах 15–16 человек, после каждой передачи в щит ускорение на противоположное кольцо (50 передач, если мяч касается пола счет начинается заново);
- передачи мяча по схеме передвижения без владения 3 мин;
- челнок баскетбольный с ведением мяча (3 повторения, отдых 10 секунд);
- игра 5×5, 3×3 без владения мяча.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки (из арсенала баскетбола)

- ♦ Для воспитания решительности
 - упражнения в парах, игры 1х1 с мячом и без мяча;
 - упражнения в соревновательном режиме (количество передач, попаданий в парах);
 - упражнения по технике владения мячом на результат;
 - подвижные игры с элементами игровых видов спорта с проявлением лидерских качеств.
- ♦ Для воспитания настойчивости
 - повторение выполнения баскетбольного элемента до получения успешной оценки тренера;
 - выполнение сложных координационных действий;
 - выполнение комплексных упражнений на результат;
 - выполнение бросков: серия – «3 подряд», определенное количество серий за промежуток времени;
 - эстафеты со сложным заданием;
 - улучшение выполнения контрольных нормативов.
- ♦ Для воспитания выдержки
 - выполнение серийных упражнений по отработке техники владения мячом;
 - выполнение упражнений по защитным действиям 1×1;
 - выполнение комплексных упражнений на выносливость, серийных упражнений по ОФП.

- ◆ Для воспитания смелости
 - эстафеты с ведением мяча, передачами в сочетании с элементами акробатики (ведение мяча – кувырок – ведение мяча – передача мяча – кувырок – получение мяча);
 - демонстрация сложных технических приемов;
 - упражнения с двумя мячами;
 - единоборство с сильным противником;
 - тренировочные игры с командой старшего возраста, с командой мальчиков.
- ◆ Для воспитания трудолюбия
 - выполнение зарядки, дополнительных заданий;
 - выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства волевой подготовки (из других видов деятельности)

- ◆ Для воспитания решительности
 - кросс по сложной трассе;
 - футбол на снегу;
 - походы в лес, в горы.
- ◆ Для воспитания выдержки
 - выполнение упражнений с увеличением временного интервала;
 - выполнение необычного задания тренера (упражнения в усложненных условиях);
 - тренировка в сложных погодных условиях;
 - тренировка на песке.
- ◆ Для воспитания смелости
 - прыжки на батуте, в воду с высоты;
 - участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление перед командой, зрителями.
- ◆ Для воспитания трудолюбия
 - помощь в тренировочном процессе младшим баскетболистам;
 - выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера.

Средства нравственной подготовки

- ◆ Для воспитания чувства взаимопомощи
 - помощь партнеру при выполнении упражнений;
 - подготовка и уборка инвентаря.
- ◆ Для воспитания дисциплинированности
 - выполнение требований и заданий тренера;
 - соблюдение норм и правил поведения;
 - соблюдение традиций спортивного коллектива;
 - соблюдение техники безопасности.
- ◆ Для воспитания инициативности
 - ведение личного спортивного дневника;
 - принятие участия в празднике коллектива (выступление перед командой и взрослыми).

Средства теоретической и методической подготовки

- ◆ Теоретическая подготовка

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля, формы и содержание, дневник самоконтроля. Гигиена и режим дня.

Правила соревнований избранного вида спорта. Правила техники безопасности.

Общая характеристика спортивной тренировки (цель, задачи, содержание, виды подготовки). Роль спортивного режима и питания.

Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения (общеразвивающие, специальные, подготовительные).

Единая Всероссийская спортивная классификация.

- ◆ Методическая подготовка

Демонстрация технических действий, проведение нескольких упражнений в разминке, формирование элементарных навыков судейства.

Средства соревновательной подготовки

Контрольные соревнования 3–5; отборочные соревнования 1–3; основные соревнования – 3; всего игр 40–50.

Разминка перед соревнованиями

- легкий бег от лицевой линии до центральной, обратно бег спиной вперед;
- бег с высоким подниманием бедра, обратно бег спиной вперед;
- бег с захлестом голени, обратно бег спиной вперед;
- бег скрестным шагом туда одним боком, обратно другим;
- бег с выносом прямых ног, обратно с забрасыванием прямых ног;
- бег приставным шагом, обратно другим боком;
- бег с изменением темпа, ускорение 5 метров, «степ», ускорение 5 метров, «степ»;
- перемещение в защитной стойке (2 шага влево, 2 шага вправо);
- сочетание бега и быстрой работы ног («лыжи», «бантик»);
- прыжки с двух ног 5–6 метров – ускорение;
- прыжки вверх с поднятыми руками (3–4 прыжка – ускорение);
- продвижение подскоками с круговым вращением рук (до центра одноименно, от центра разноименно);
- растяжка 5–6 минут (на полу, активно у стены);
- разминочное баскетбольное упражнение «ручеек» – броски в движении выполняются с правой стороны, с левой стороны;
- перед броском в движении можно выполнять переводы под ногой, за спиной, через три-четыре минуты можно изменить бросок на средний с остановкой;
- разминочное баскетбольное упражнение с передачей мяча;
- игроки от центра в парах передают мяч и продвигаются к кольцу, завершая броском в движении. Через 3–4 мину-

ты это упражнение продолжают делать с одним защитником;

- разминочное упражнение для защитных действий;
- игра один на один 3–4 минуты;
- броски 3–4 минуты, штрафные броски 2–3 минуты;
- время общей разминки 25–30 мин.

Учебный материал для занимающихся в тренировочных группах (свыше двух лет)

Средства технической подготовки

- перемещения, повороты, обманные движения с максимальным приближением к игровым моментам;
- ловля мяча при встречном движении, при увеличении угла периферического зрения до 140°;
- ловля мяча после передачи из-за головы на расстоянии 12–15 м, передачи мяча на дистанции 15–18 м;
- ловля мяча одной рукой, после отскока от щита с последующим добиванием;
- ведение мяча на максимальной скорости с изменением ритма, с применением всех технических приемов для обводки соперника;
- ведение мяча с максимально низким отскоком при переводах без зрительного контроля с последующей передачей мяча;
- передача мяча одной рукой сбоку, из-за головы, снизу, с отскоком от пола на определенную позицию, игроку в движении на скорости;
- броски в корзину в движении после передачи, на максимальной скорости, с изменением направления шагов, с разнообразным завершением (кисть снизу, сбоку);
- добивание мяча;
- бросок дальний, в прыжке средний, штрафной.

Средства тактической подготовки

- атака корзины, позиции игроков по амплу, движение игроков по амплу;
- взаимодействие игроков в двойках, в тройках;

- быстрая атака с преимуществом, система позиционного нападения;
- личная, зонная, смешанная защита;
- игра в нападении против личной, зонной, смешанной защиты;
- личный прессинг, зонный прессинг.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия

- ♦ ОРУ ранее изученные на предыдущих этапах подготовки
- ♦ ОРУ на гимнастических матах
 - перекаты в группировке;
 - смена положения лежа на спине на положение лежа на животе (руки прямые в замке);
 - поднимание из положения лежа на животе правой руки и ноги одновременно, затем – наоборот;
 - подъем из положения лежа на животе правой руки и левой ноги одновременно, затем – наоборот;
 - одновременный подъем из положения лежа на животе прямых рук и ног («лодочка»), удержание – 5 сек;
 - и.п. – положение лежа на спине с упором на локтях – круговые движения прямыми ногами;
 - и.п. – положение лежа на спине с согнутыми ногами, стопы на полу, подъем туловища (таза); то же – с опорой на одну ногу (другая нога согнута в колене, стопа опирается на противоположное колено).
- ♦ ОРУ с элементами аэробики
- ♦ ОРУ с гантелями, с эспандером

б) Средства общей физической подготовки

- ♦ Силовые
 - из положения упор лежа на животе с упором на локтях – подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и носках стоп ног в течение 15 сек;

- из положения упор лежа на боку с упором на один локоть: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локоть и голеностопный сустав в течение 15 сек с опорой на другой локоть;
- из положения упор лежа на спине с упором на локтях: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и пятках в течение 15 сек;
- удержание тела в прямом положении с упором на одной руке, ноги вместе, в течение 15 сек, затем 15 сек на другой руке;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с силовым эспандером.
- ♦ Скоростные
 - бег на месте с высоким подниманием бедра (30 сек), с последующим ускорением;
 - ускорения с сопротивлением (партнер удерживает обхватом за пояс со спины, спереди упираясь руками в плечи);
 - бег за лидером;
 - челночный бег 10×3 м с переноской набивных мячей, с касанием пола;
 - ускорения по сигналу после прыжков, продвижения спиной вперед, ходьбы в полном приседе, прыжков в полном приседе.
- ♦ Повышающие выносливость
 - челночный бег: от лицевой линии до штрафной линии, от штрафной до лицевой, от лицевой до центральной, от центральной до штрафной, от штрафной до штрафной, от штрафной до центральной, от центральной до лицевой (четыре повторения с отдыхом 30 сек); изменяя направление бега вперед лицом–вперед спиной;
 - бег 3 мин, отдых 30 сек (4 серии);
 - тест Купера;
 - бег 40 секунд от лицевой линии до лицевой.
- ♦ Координационные
 - прыжки через скамейку с опорой на руки;

- прыжки через шесть барьеров (высота 40 см);
- прыжки со скакалкой (с продвижением вперед, двойные, крест на крест);
- полоса препятствий.

в) Средства специальной физической подготовки

♦ Силовые

- выпад вперед левой ногой мяч набивной в руках влево, выпад правой ногой движение мяча вправо;
- выпад в сторону – движение рук с набивным мячом в противоположную сторону;
- перемещение в парах в защитной стойке приставными шагами лицом к друг другу, кисти рук на мячах – попеременное сгибание, разгибание рук с сопротивлением;
- перемещение в парах приставными шагами лицом к друг другу, партнер удерживает мяч перед собой, другой силовыми движениями кистями рук сверху мяча пытается выбить мяч (в обратную сторону – меняются ролями);
- вращение набивного мяча вокруг туловища (из положения сидя) с последующим касанием мячом пола за головой (из положения лежа);
- подбрасывание набивного мяча из положения сидя, встать-поймать (15 раз);
- челночный бег от центрального конуса до установленных по окружности 10 конусов на расстоянии 3 м с переноской набивных мячей;
- игра 5×5 (без ведения) утяжеленным мячом.

♦ Скоростные

- ведение мяча с сопротивлением (партнер удерживает за пояс обхватом двумя руками сзади, партнер впереди упирается в плечи руками);
- челночный бег с введением (одним мячом, двумя мячами);
- ускорения по сигналу из положения сидя с введением мяча, из положения лежа с введением мяча;
- ускорения по сигналу после продвижения с введением мяча из положения приседа (пружинистыми прыжками),

- ведение мяча с быстрой сменой ног (левая стопа на скамейке правая сбоку, затем наоборот).
- ♦ Повышающие выносливость
- непрерывное перемещение с передачами мяча по заданной схеме передвижения по всей баскетбольной площадке;
- прыжки через 6 барьеров, ускорение 10 м, перемещение в защитной стойке (5 конусов), штрафной бросок (10 серий или 10 попаданий);
- прыжки через линию из баскетбольной стойки 30 раз, бег спиной вперед до лицевой линии, ускорение до противоположного баскетбольного кольца;
- бросок в прыжке (15 попаданий) – после каждого неудачного броска ускорение до лицевой линии;
- игра футбол 7×7 с ведением двух мячей всеми участниками игры;
- игра 3×3 по всей площадке 5 минут;
- игра баскетбол 5×5 без ведения мяча.
- ♦ Координационные
- передача мяча партнеру – прыжок через скамейку – ловля, передача мяча (30 передач);
- передача мяча партнеру – прыжок с ноги на ногу (не менее 1 метра) – ловля, передача мяча партнеру, удерживая равновесие на одной ноге (20 передач);
- прыжки из баскетбольной стойки на 90°, 180°;
- прыжки с ноги на ногу перед собой, прыжок назад в исходное положение, прыжок в сторону (удерживая равновесие 2 секунды);
- жонглирование двумя мячами с продвижением вперед, спиной вперед;
- передачи в прыжке в парах (двумя руками, одной рукой) в движении, с поворотом на 360° после передачи;
- передачи двумя мячами в стенку с продвижением приставными шагами 15 м (50 передач);
- 6 передач мяча в щит с последующей попыткой результативного завершения броска (10 попаданий).

- ◆ Повышающие гибкость
- наклон вперед из положения нога за ногу (касание пола, удерживая положение 2 секунды);
- наклоны туловища из различных исходных положений (стоя, сидя) с удерживанием обхвата руками стоп 3–4 секунды.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

- ◆ Для воспитания решительности
- упражнения в борьбе под щитом;
- упражнения на выбивание, вырывание мяча, блокировку;
- упражнения по технике владения мячом на результат;
- упражнения на инициативность в атакующих действиях.
- ◆ Для воспитания настойчивости
- улучшение попадания средних и дальних бросков;
- перемещения, работа ног в защите;
- выполнение заданий на результат в промежуток времени;
- совершенствование технических элементов (проблемных для игрока).
- ◆ Для воспитания выдержки
- выполнение круговой тренировки по ОФП;
- упражнения на выносливость;
- тренировочные игры без ведения, с тяжелым мячом, с разрешением более жестких контактов, с запрещением контактов.
- ◆ Для воспитания смелости
- игры 1×1 с сильным партнером (защитник с центровым);
- контрольные игры с сильным противником.
- ◆ Для воспитания трудолюбия
- выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства нравственной подготовки

- соблюдение правил этикета, режима дня;

- стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;
- стремление быть аккуратным, опрятным;
- контролировать свою речь, жесты;
- на собраниях команды обсуждать с игроками о посильных задачах на сезон, на турнир, тренировочный цикл, тренировку. Настаивать на ответственном выполнении поставленной задачи;
- сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;
- в общей беседе с командой говорить о честности, доброжелательности.

Средства теоретической и методической подготовки

◆ Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Виды спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психологическая). Физическая подготовка (ОФП, СФП). Самостоятельные занятия по заданию. Виды соревнований.

Единая всероссийская спортивная классификация. Требования ЕВСК по выполнению спортивных разрядов.

Допинг и антидопинговый контроль. Вред для здоровья. Дисквалификация за применение запрещенных препаратов.

◆ Методическая подготовка

- привлечение к тренировочному процессу младшего возраста старших баскетболистов (проведение упражнения, подвижной игры);
- активное участие в анализе видеоматериалов тренировочного и игрового процесса, анализ статистических данных по команде;
- установки на игру (индивидуальный выбор тактических действий с учетом игровых ситуаций);
- участие в судействе подвижных и тренировочных игр в занятиях младшего возраста.

Средства соревновательной подготовки

Контрольные соревнования 3–5; отборочные соревнования 1–3; основные соревнования 3; всего игр 50–60.

2.4.3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая физическая подготовка

Средства физической подготовки

- ◆ ОРУ ранее изученные на тренировочном этапе
- ◆ ОРУ для рук, плечевого пояса и туловища
 - с гантелями;
 - с кистевым эспандером;
 - с резиновыми амортизаторами, прикрепленными к гимнастической стенке.
- ◆ ОРУ в парах на все группы мышц
 - приседания, стоя лицом друг к другу, руки на плечи;
 - стоя лицом друг к другу, руки на плечи;
 - приседания и прыжки из приседа, спина к спине, сцепившись локтями;
 - подскоки с продвижением, взявшись за руку;
 - прыжки в приседе с продвижением вперед, друг за другом, партнер держит за пояс;
 - продвижение вперед гусиным шагом в парах, друг за другом;
 - продвижение прыжками на две ноги в парах (друг за другом – руки на плечи);
 - перетягивание в парах двумя руками через линию;
 - выталкивание в парах плечом из круга в и.п. на одной ноге;
 - салки ногой во внешнюю часть стопы в парах в положении руки на плечи;
 - эстафетный бег в парах.

♦ ОРУ на равновесие

- прыжок с ноги на ногу вперед на расстояние 1 м (поза «конькобежца»), удерживая равновесие 2 секунды;
- в парах из положения приседа, толкая партнера одной рукой в плечо – заставить потерять равновесие;
- приседание на одной ноге без опоры руками;
- в парах на одной ноге, толкая друг друга в плечо одной рукой, заставить потерять равновесие и опуститься на две ноги;
- прыжки на резиновый амортизатор на согнутых ногах, удерживая положение 3 секунды (20 прыжков).

Средства для развития общих физических качеств

♦ Силовые

- серийные прыжки с доставанием щита, предмета, прикрепленного к щиту;
- серийные прыжки вверх с набивным мячом, из приседа, руки вверх;
- спрыгивание/напрыгивание со скамейки 50 см с отягощением 5 кг;
- прыжки по ступенькам, в гору, на песке.

♦ Скоростные

- ускорение 5–6 метров из различных положений;
- ускорение 10 метров после комплекса упражнений на быстроту работы ног на степ-лестнице;
- ускорение 5–6 метров после 5–6 выпрыгиваний из глубокого приседа;
- ускорение 5–6 метров после 10 подтягиваний ног прыжком из и.п. упор лежа в упор сидя;
- ускорение 15 метров после 15 секунд максимально частого подъема бедра на месте;
- ускорение 15 метров после 10 прыжков через гимнастическую скамейку;
- ускорение 5–6 метров после 5 сгибаний, разгибаний рук из и.п. упор лежа;

- ускорение 5–6 метров после 10 прыжков напрыгиваний на степ-платформу;
- челночный бег с переноской набивных мячей.
- ♦ Повышающие выносливость
- увеличение интенсивности упражнений;
- увеличение рабочего времени упражнения;
- равномерный бег 6 минут с отдыхом 30 секунд (серийный);
- челночный бег: от лицевой линии до штрафной линии, от штрафной до лицевой, от лицевой до центральной, от центральной до штрафной, от штрафной до штрафной, от штрафной до центральной, от центральной до лицевой (серийно);
- бег 40 секунд с фиксирующим результатом в метрах (от лицевой до лицевой);
- бег 6 баскетбольных площадок, 5, 4, 3, 2, 1 и наоборот (серийно);
- тест Купера;
- комплекс упражнений в тренажерном зале с отягощениями;
- круговые тренировки на все групп мышц (серийно).
- ♦ Координационные
- прыжки со скакалкой на месте, с продвижением вперед, спиной вперед, двойные, с изменением движения скакалки (крест на крест);
- прыжки через скакалку сложенную несколько раз (50 см) с подтягиванием коленей;
- прыжки с напрыгиванием на скамейку;
- прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360° с продвижением и на месте;
- прыжки серийные через 5–6 гимнастических матов с двух ног;
- прыжки серийные через 5–6 барьеров;
- многоскоки с различным заданием;
- полоса препятствий, включающая акробатические элементы.

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки

- передача набивного мяча в парах (сидя, стоя, лежа на животе);
- передача набивного мяча в парах после 10 перекладываний мяча под ногой с руки на руку из и.п. выпад вперед (смена ног прыжком);
- передача набивного мяча в парах после 10 перекладываний мяча под высоко поднятым коленом (быстрая смена положения ног);
- передача набивного мяча в парах после 5 прыжков (мяч на вытянутых руках);
- ускорения с ведением мяча из различных положений (сидя, лежа);
- ускорение с ведением мяча после серии прыжков вверх;
- ускорение с ведением мяча после продвижения 5–10 метров прыжками из глубокого приседа;
- передачи в парах двумя мяча с продвижением простым бегом, приставными шагами, спиной вперед;
- передачи мяча в парах в движении с касанием пола после передачи, с поворотом на 360° после передачи;
- передачи мяча в парах в прыжке одной рукой на месте и с продвижением;
- удержание мяча на баскетбольном щите (5–10 раз) с последующим броском в корзину (задание на результат 5–10 попаданий);
- бросок в движении после серийных перемещений приставными шагами (6×3 м, 8×2 м);
- бросок в движении после 5–6 прыжков через скамейку;
- бросок в движении после полосы препятствий;
- продвижение приставными шагами из и.п. упор лежа переставляя ноги, руки попеременно;
- продвижение из и.п. упор лежа: полукруг переставляя ноги (руки на месте), затем полукруг переставляя руки (ноги на месте);
- продвижение из и.п. упор лежа на пальцах кистей рук;

Технико-тактическая подготовка

Средства технической подготовки

- баскетбольная стойка, перемещение, остановки, бег с изменением направления;
- передачи мяча, одной рукой, двумя руками, из-за головы, от плеча, из-за спины, в прыжке, с отскоком от пола;
- ведение мяча: высокое, низкое, все виды приемов обводки защитника, с изменением направления, со сменой ритма (без зрительного контроля);
- броски в движении с ведением после получения передачи, после обманного движения, в прыжке (дальний, средний, штрафной);
- защитная стойка, перемещения в защитной стойке, вырывания, выбивания, противодействия игроку с мячом, без мяча, блокировка;
- выход на получение мяча, действия игрока без мяча;
- атакующие действия по амплу, по игровой ситуации, по заданию тренера;
- взаимодействия двух, трех игроков;
- быстрое нападение;
- раннее нападение;
- специальное нападение против личной защиты, личного, зонного прессинга при выбрасывании и спорном, в середине игры, в концовке, с индивидуальным подходом к каждому игроку;
- защитные действия против игрока с мячом, без мяча;
- противодействие выходу игрока на свободное место, получению мяча, взятию отскока от щита, розыгрышу мяча, атакующим действиям игрока;
- подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча;
- защитные действия против численного преимущества;
- личная защита, зонная, смешанная, зонный прессинг.

Средства тактической подготовки

Совершенствование ранее изученных тактических действий.

Средства психологической подготовки

а) Мобилизующие (словесные – убеждающие, направляющие); двигательные; поведенческо-организующие.

б) Корректирующие (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и образ).

в) Релаксирующие (расслабление).

Изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

Средства теоретической и методической подготовки

♦ Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Положение о статусе спортсмена спортивной сборной команды Москвы. Статус спортсмена. Права и обязанности. Лишение статуса.

Спортивные соревнования. Проведение, организация судейство.

Статистика, разбор игр, установка на игру. Использование видеоматериалов для анализа тренировочного и игрового процесса, анализ статистических данных по команде. Индивидуальный выбор тактических действий для соперника.

Допинг и антидопинговый контроль.

♦ Методическая подготовка

– анализ видеоматериалов, разработка модели тактических действий спортсмена (команды);

– разработка положения о соревнованиях для занимающихся младшего возраста;

– судейство соревнований среди занимающихся младшего возраста;

– проведение фрагментов занятия (под контролем тренера) среди занимающихся младшего возраста.

Средства соревновательной подготовки

Контрольные соревнования 5–7; отборочные соревнования 1–3; основные соревнования 3; всего игр 60–70.

2.4.4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Средства технико-тактической подготовки

Сходны с этапом совершенствования спортивного мастерства. Комплекс упражнений с двумя мячами для совершенствования техники владения мячом.

- бег с жонглированием круговыми движениями;
- бег с подбрасыванием одного мяча, второй – вокруг туловища;
- бег с жонглированием (мячи в разных плоскостях);
- бег спиной вперед (мяч – на мяче);
- бег с дриблингом двумя мячами в воздухе (мяч – по мячу);
- бег с ведением мяча одной рукой, вторая рука – подбрасывает и ловит мяч;
- бег с ведением мяча одной рукой, вторая – катит мяч;
- ведение двух мячей с синхронным и асинхронным отскоком от пола;
- ведение двух мячей с переводами мячей с руки на руку одновременно;
- передачи мячей в парах;
- передача в прыжке двумя мячами в парах;
- передачи мячей в тройках двумя мячами.

Средства тактической подготовки

Совершенствование ранее изученных тактических действий.

Средства физической подготовки

Комплексного воздействия, общей физической подготовки, специальной физической подготовки используются с учетом индивидуального подхода и цикла годичной подготовки.

Средства психологической подготовки

- ранее используемые средства;
- средства мобилизующие, корригирующие, релаксирующие;
- методы (создание психических внутренних опор, рационализация, сублимация, десенсибилизация, деактуализация).

Средства теоретической и методической подготовки

- ранее изученные.

Средства соревновательной подготовки

Контрольные соревнования 5–7; отборочные соревнования 1–3; основные соревнования 3; всего игр 70–75.

2.5. Восстановительные средства и методы

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – важная составная часть системы многолетней подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок (Табл. 18).

Таблица 18

Восстановительные средства на этапах многолетней подготовки спортивного резерва

Этапы подготовки	Класс средств	Средства и методы
Начальной подготовки	Педагогические, медико-биологические	Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха.

		<p>Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Рациональное питание. Гидропроцедуры. Массаж. Витаминизация</p>
<p>Тренировочный Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Педагогические</p>	<p>Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макро структуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм. Учет индивидуальных особенностей юных спортсменов</p>
	<p>Медико-биологические</p>	<p>Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие. Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие</p>
	<p>Психологические</p>	<p>Психотерапия; Вербальные методы: самонастройка и другие. Аппаратные: акупунктура (электроакупунктура), электросон, электростимуляция и другие. Комплексные: психогигиена, психологическая разгрузка, комфортные условия быта, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка</p>

Восстановительные средства и мероприятия проводятся по согласованию с медицинским работником.

2.6. Мероприятия по обеспечению контроля за подготовленностью баскетболистов

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях развития спорта во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество тренировочного процесса.

Это раздел программы подробно описан в Нормативной части и включает: комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовки учащихся.

Организация и методические указания по проведению педагогического тестирования описаны в разделе 2.6.1.

Задачи, методы и организацию медико-биологического обследования рассматриваются в разделе 2.6.2.

Мероприятия по обеспечению контроля за спортивной подготовленностью должны проводиться систематически, учащиеся предварительно должны быть предупреждены о критериях оценки уровня подготовленности.

2.6.1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация научно-методического обеспечения спортивной подготовки направлена на повышение эффективности управления процессом подготовки за счет применения научных технологий; получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности и на основе этой информации разработки изменений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение включает в себя: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок; обследование соревновательной деятельности; поэтапные комплексные и текущие обследования.

Основу научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва составляет педагогический контроль.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль в подготовке спортсменов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Комплексность педагогического контроля достигается только тогда, когда регистрируются три группы показателей:

- ♦ показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
- ♦ показатели тренировочных и соревновательных воздействий;
- ♦ показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогических, биологических, психологических, социологических и других методов и тестов. Выделяют следующие группы тестов:

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В эту же группу входят и психологические тесты.
2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание: например, комплекс контрольных упражнений по ОФП может включать следующие тесты:
 - ♦ Бег на 30 м. Выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви; в каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды; разрешается только одна попытка.
 - ♦ Прыжки в длину с места. Проводятся на не скользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, обладающее амортизационными свойствами. Измерение

осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Фиксируется лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- ♦ Челночный бег 3x10 м. Выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде добегают до финишной линии, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка).
- ♦ Подтягивание на перекладине из положения виса. Выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук.
- ♦ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию; выполнение засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение; при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- ♦ Бег на 400, 500, 800 м. Проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- ♦ Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты. Разрешается использование спортивных матов. Поднимание засчитывается, когда спина учащегося полностью отделится от мата, а колени коснутся груди, ноги закреплены.

Специфическая особенность этих тестов заключается в выполнении непредельной нагрузки, поэтому мотивация на достижение максимально возможного результата здесь не нужна. Результат такого теста зависит от способа задания нагрузки: если задается механическая величина нагрузки, то измеряют-

ся медико-биологические показатели. Если же нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины нагрузки (время, расстояние).

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте; ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Организация контроля за подготовленностью юных спортсменов

Исходя из задач управления подготовкой юных спортсменов, различают виды контроля:

Оперативный контроль – используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических действий в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).

Текущий контроль – связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.

- ♦ Этапный контроль – связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1) Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов.

2) Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Сущность соревновательной подготовки заключена в целенаправленном и сбалансированном использовании на конкретных этапах и конкретных условиях методического комплекса подготовительных и контрольных матчей (турниров) для наиболее рационального, компактного и эффективного решения задач интегральной подготовки команды к главному соревнованию цикла.

Основное назначение контрольных встреч – проверить различные стороны готовности команды к главным соревнованиям годичного цикла. Задачи подготовительных соревнований – проверить эффективность нового изученного материала, стабилизировать приобретенные навыки и умения.

Показатели статистических данных команды и игроков во время соревнований и отдельно взятой игры позволяют дать оценку соревновательной деятельности. Углубленный анализ динамики технико-тактических показателей может дать представление о правильно построенном годовом цикле подготовки спортсменов и команды в целом.

Основные показатели

- эффективность игры;
- активность игры;
- броски с игры;
- штрафные броски;
- взятые отскоки от щитов;
- перехваты мяча и отбитые броски;
- «голевые» (атакующие передачи).

Спортсмены на всех этапах подготовки выполняют контрольные тесты, на этапе начальной подготовки – это основная форма соревновательной деятельности.

- С помощью контрольных испытаний или тестов определяют:
- уровень физической подготовленности;

- динамику спортивных результатов в ходе подготовки, в т.ч. и многолетней;
- степень владения техническими приемами;
- недостатки и преимущества применяемых средств и методов обучения.

2.6.2. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки направлено: на оценку состояния здоровья, на определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, на определение его функциональной подготовленности. Основой медико-биологического сопровождения является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях с регистрацией физиологических показателей.

Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

При исследовании физического развития определяется биологический возраст, выявляется его соответствие паспортному возрасту и нормативам для возрастно-половой группы данного географического района. Биологический возраст в большей степени определяет уровень физического развития, чем паспортный. С темпами полового созревания тесно связаны показатели физической подготовленности и работоспособности.

Заключение по результатам углубленного обследования составляется с учетом всех использованных методов. При этом возраст является основополагающим фактором при анализе и оценке многообразного комплекса анатомо-физиологических показателей. Полученные данные суммируются и обобщаются.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях, исследования ведутся в процессе

тренировки. При этом ставится задача – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры юных спортсменов могут проводиться ближе к концу мезоцикла. Они обязательно включают функциональные пробы сердечно-сосудистой системы и инструментальные методы исследования.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки (с, м, баллы и т.д.); сопоставляются педагогические критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годового цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке.

Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности. В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

1. Оценка состояния здоровья. К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

2. Оценка физического развития. Проводится с учетом полового созревания, так как биологический возраст в большей степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

3. Оценка функционального состояния. Прежде всего анализируют данные, полученные в состоянии покоя по отношению к возрастным нормам (ЧСС, артериального давления, электрокардиограммы и др.) или к должным величинам (жизненной емкости легких, максимальной вентиляции легких и др.). При оценке функциональной подготовленности ориентируются на показатели работоспособности в тестирующих нагрузках. В практике врачебного контроля над юными спортсменами количественное определение физической работоспособности при пульсе 170 уд./мин проводится почти на всех этапах многолетней подготовки.

4. Определение специальной тренированности. Динамика специальной тренированности изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом.

Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориента-

цию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья юных спортсменов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (Табл. 19) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица 19

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Комплексность контроля достигается в процессе измерения и оценки различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности спортсмена (Табл. 20).

Таблица 20

*Комплексный контроль на этапах многолетней подготовки
спортивного резерва*

Этапы подготовки	Подсистемы контроля	Средства и методы
Начальной подготовки	Педагогический, медико-биологический	<p>Педагогические наблюдения и педагогические тестирования позволяют оценить способности и возможности юного спортсмена, определить пути обучения и воспитания в соответствии с его индивидуальными особенностями. При составлении комплекса тестов учитываются половые и возрастные особенности, уровень физической подготовленности и спортивная специализация юных спортсменов. Основные показатели тестовых испытаний измеряются в метрах, сантиметрах, секундах и т.д. Это дает возможность широко использовать тот инвентарь, который имеется в наличии – секундомеры, рулетки, простейшие приспособления. Применять сложную аппаратуру в массовых исследованиях нецелесообразно. Результаты в тестировании в значительной степени зависят и от формы организации контрольного занятия. На спортивно-оздоровительном и этапе начальной подготовки тестирование должно проводиться в игровой форме или в форме массовых соревнований</p>
		<p>Медико-биологический контроль осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило весной и осенью. Медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов</p>

Тренировочный (этап спортивной специализации)	Педагогический в том числе биомеханический, медико-биологический, психологический	<p>Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, видеосъемку, хронометрию, динамометрию, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки. Специфика двигательной деятельности и направленности тренировочного процесса определяют требования к функциональной диагностике спортсменов</p>
		<p>Комплексная оценка результатов медико-биологического обследования предполагает: оценку состояния здоровья спортсменов. При этом выделяют: здоровых, практически здоровых, с отклонениями в состоянии здоровья или заболеваниями, которые хорошо компенсированы и вне обострения не ограничивают выполнение тренировочной работы; с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс, и, наконец, с заболеваниями, требующими кратковременного или длительного отстранения от занятий спортом;</p> <p>оценку уровня функционального состояния физиологических систем организма спортсмена в состоянии мышечного покоя, при выполнении тестирующей нагрузки и в период восстановления. В этом разделе изучаются показатели электрокардиограммы, центральной и периферической гемодинамики, нервно-мышечного аппарата, нервной системы и анализаторов, внутренней среды организма, что позволяет судить о нормальной или измененной их функции и дать оценку уровня функционального состояния различных систем и возможных пределов их активизации в условиях интенсивной работы;</p> <p>оценку особенностей энергетического метаболизма в процессе выполнения тестирующих нагрузок различной мощности;</p> <p>оценку совершенства координации различных функций организма в процессе обеспечения мышечной деятельности, которая является важнейшим компонентом высокой работоспособности</p>
		<p>В практике психологического контроля применяются методики диагностики нейродинамических, психодинамических и личностных особенностей спортсменов. Основными методами являются: анкетирование, психологическое тестирование</p>

Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Педагогический, в том числе биомеханический, медико-биологический, в том числе биохимический, психологический	Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, видеосъемку, математическое моделирование, биомеханическое моделирование, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки
		Применяется широкий комплекс медико-биологических методов: пульсометрия, электрокардиография, поликардиография, эхокардиография, спирометрия, пневмотахометрия, гониометрия, антропометрия, эргометрия, функциональные пробы и тесты, биотесты (гормонального и биохимического и иммунного статуса) и другие методы
		Унифицированный, стандартный набор методик диагностики нейродинамических свойств спортсменов должен быть ориентирован на регистрацию следующих показателей нейродинамики: сила нервной системы, подвижность процесса возбуждения, торможения, баланс внешнего возбуждения и торможения, баланс внутреннего возбуждения и торможения, функциональная подвижность зрительного анализатора. С этой целью применяются компьютеризированные диагностические комплексы, объединяющие следующие методики: «теппинг-тест», анализ сенсомоторных реакций на простые и сложные раздражители, реакции выбора, КЧСМ, РДО. Для диагностики психодинамических спортсменов рекомендуется применять 16-факторный опросник Кеттела и др.

Требования к организации контроля за процессом спортивной подготовки

Организация контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программ спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления.

2.6.3 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговое обеспечение – комплекс мер и мероприятий, направленных на формирование у спортсменов знаний о недопустимости применения допинга в спортивной подготовке, вредном воздействии допингов на организм, степени ответственности за использование запрещенных препаратов и методов.

У всех спортсменов, независимо от возраста необходимо формировать осознание факта, что допинг противоречит духу спорта и подвергает опасности здоровье спортсмена.

Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами до 12 лет

Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; игра «Карусель»; интерактивный тест; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Агрессивное поведение» (с 9 лет); игра «Толкалки» (с 9 лет); игра «Датский бокс» (с 10 лет); игра «Ворвись в круг» (с 8 лет); упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Заветные желания»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами старше 12 лет

Используются занятия в виде: бесед, сообщений, лекций по антидопинговой тематике.

Материал для занятий подбирается с учетом возрастных особенностей спортсменов с учетом тематики:

- ♦ проблема применения допинга;
- ♦ история применения допинга в спорте и борьбы с ним;
- ♦ основные документы, регламентирующие антидопинговую деятельность на национальном и международном уровне;
- ♦ список запрещенных препаратов;
- ♦ биологические активные добавки в спорте;
- ♦ последствия применения допинга;
- ♦ процедура тестирования спортсменов;
- ♦ разрешение на терапевтическое использование запрещенных в спорте субстанций и методов;
- ♦ антидопинговая программа «Честный спорт»;
- ♦ санкции за нарушение антидопинговых правил в системе Москомспорта;
- ♦ список препаратов, не запрещенных для использования в спорте.

Методические рекомендации по антидопинговой пропаганде среди занимающихся в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- ♦ способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;
- ♦ способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «Фэйр Плей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- ♦ обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса и соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- ♦ обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- ♦ обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ ПО АНТИДОПИНГОВОЙ ПРОПАГАНДЕ

Раздел 1. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте

Тема 1. Основы управления работоспособностью спортсмена

Лекционные занятия

Зоны энергообеспечения; анаэробная и аэробная зона энергообеспечения. Системные факторы, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) недостаточное функционирование (дисбаланс) эндокринной системы; 2) нарушение кислотно-основного состояния и ионного равновесия в организме; 3) блокирование клеточного дыхания в работающих мышцах; 4) снижение энергообеспечения в мышцах; 5) запуск свободно-радикальных процессов в результате запредельных

нагрузок; 6) нарушение микроциркуляции; 7) снижение иммунологической реактивности; 8) угнетение центральной нервной системы и периферической нервной системы.

Факторы, зависящие от внутренних органов, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) снижение сократительной способности миокарда; 2) ослабление функции дыхания; 3) снижение функции печени, почек и других органов в результате запредельных физических нагрузок.

Дополнительные факторы риска, ограничивающие работоспособность квалифицированного спортсмена: 1) режим и его нарушение; 2) соблюдение режима питания; 3) гиповитаминоз; 4) интоксикации различного происхождения; 5) соответствие требованиям спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря и оборудования; 6) факторы окружающей среды; 7) ограниченное и несистемное использование профилактических, лечебных, восстановительных средств в годичном цикле тренировки.

Практические занятия

Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировки.

Проведение индивидуального анализа состояния работоспособности квалифицированного спортсмена.

Тема 2. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике

Лекционные занятия

Сбалансированное питание и прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов.

Витамины: водорастворимые витамины, жирорастворимые витамины, поливитаминные комплексы, коферменты (производные витаминов).

Минералы. Микроэлементы. Энзимы. Адаптогены. Антиоксиданты и свободные радикалы (оксиданты). Антигипоксанты.

Анаболизующие препараты: гормоны; антигормоны; синтетические гормонально-активные препараты; коферменты, витаминоподобные вещества; ноотропы и психоэнергизаторы;

антигипоксанты; растительные препараты, обладающие анаболическим действием.

Фосфагены. Иммуномодуляторы. Гепатопротекторы. Регуляторы нервно-психического качества. Аминокислоты.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами.

Семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 3. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям

Лекционные занятия

Фармакологическое обеспечение периодов подготовки спортсменов: подготовительный период; базовый период; предсоревновательный период.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период соревнований: поддержание пика суперкомпенсации; поддержание работоспособности.

Фармакологическое обеспечение спортсменов в период восстановления: срочное восстановление – пополнение запасов энергии; ликвидация кислородной задолженности; восстановление после соревнований – выведение продуктов метаболизма из организма; реабилитация и лечение перенапряжения различных органов и систем; лечение травм; психосоматическая реабилитация.

Практические занятия

Составление индивидуальной фармакологической карты спортсмена в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Индивидуальные консультации спортивного врача. Систематическая диспансеризация спортсменов.

Раздел 2. Профилактика применения допинга среди спортсменов

Тема 1. Характеристика допинговых средств и методов

Лекционные занятия

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Практические занятия

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 2. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

Лекционные занятия

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные

в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Тема 3. Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций

Лекционные занятия

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Практические занятия

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Раздел 3. Антидопинговая политика и ее реализация

Тема 1. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

Лекционные занятия

Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс – универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа.

Компоненты Всемирной антидопинговой программы:

Уровень 1. Кодекс.

Уровень 2. Международные стандарты.

Уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования.

Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала.

Практические занятия

Семинар, обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

Тема 2. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля

Лекционные занятия

Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.

Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности.

Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Тема 3. Руководство для спортсменов

Лекционные занятия

Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестиро-

вание во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.

Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.

Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Практические занятия

Семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированному спортсмену:

1. Антидопинговый кодекс.
2. Антидопинговые правила.
3. Субстанции, запрещенные в виде спорта.
4. Процедурные правила допинг-контроля.
5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Список используемой литературы

1. Антидопинговое сопровождение Московских спортсменов: Сборник учебно-информационных материалов / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, П.И. Хорькин. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
2. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
3. Антидопинговый справочник спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
4. Баскетбол: азбука спорта / Л.В. Костикова, 2001.
5. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – 1999.
6. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортэл, пер.с англ. – 2002.
7. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Луничкин, В.Г. Башкирова, М.И. Духовный и др. – М.: Советский спорт, 2006.
8. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я. Гомельский. – 1997.
9. Баскетбол. Теория и методика обучения / Д.И. Нестеровский. – 2004.

10. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. – 1997.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Издательство Лань, 2005. – С. 108.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
15. Методические рекомендации по антидопинговой тематике для работы со спортсменами в возрасте до 12 лет, с родителями спортсменов, тренерами и другим персоналом спортсменов: Учебно-методическое пособие / И.Т. Выходец, Е.В. Иконникова, Е.В. Антильская. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013. – 55 с.
16. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 314 с.
18. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова. – 2001.
19. Список препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 14 с.
20. Список препаратов, не запрещенных для использования в спорте, с учетом возрастных показаний – 2014: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2013. – 35 с.
21. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова. – М.: 4 Филиал Воениздата, 1997. – С. 118–133. www.anti-doping.ru

Приложения

Приложение 1

МЕТОДИКА «ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗРЕЛИЩНЫХ ЭФФЕКТОВ НА ПСИХИКУ СОРЕВНУЮЩИХСЯ СПОРТСМЕНОВ» (И.П. ВОЛКОВ, А.Л. МЕНЬЩИКОВА, 1989)

В методике предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1–2 часа до соревнований или ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов опроса помогают выявить меру субъективной реакции спортсмена на соревновательный стресс.

Инструкция

Первый вариант: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов при восприятии различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опыта оценкой в баллах от 0 до 5».

Второй вариант: «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5». Инструкция для ретроспективной оценки: «Прежде

всего, вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на вас предложенных в таблице суждений по биполярной шкале. Работайте самостоятельно».

Опросный лист

№ п/п	Факторы публичности соревнований	Оценка
1	А. Соревнования проходят в своем городе	
	Б. Соревнования проходят в чужом городе	
2	А. На трибунах много зрителей	
	Б. На трибунах мало зрителей	
3	А. Зрители ведут себя активно и шумно	
	Б. Зрители ведут себя сдержанно	
4	А. Зрители (пресса) ждут от меня результата	
	Б. Зрители (пресса) не ждут от меня результата	
5	А. На старте я хорошо различаю лица	
	Б. На старте я никого не замечаю	
6	А. На трибунах есть друзья, родные, близкие	
	Б. На трибунах нет друзей, родных, близких	
7	А. Судьи внимательны ко мне	
	Б. Судьи не выделяют меня из участников	
8	А. Я настраиваюсь на борьбу за место	
	Б. Я настраиваюсь на личный результат	
9	А. Соперники мне хорошо известны	
	Б. Соперники мне плохо известны	
10	А. Тренер внимательно наблюдает за мной	
	Б. Тренер специально следит за мной	

Шкала бальной оценки факторов публичных соревнований

Высшая степень позитивного влияния (+)	5-4-3-2-1-0-1-2-3-4-5 Не влияет	Высшая степень негативного влияния (-)
--	------------------------------------	--

Анализ и интерпретация результатов

После заполнения протокола экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе, которые оцениваются максимально большими баллами (4–5 баллов). Это – опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими

в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1–2 балла), – это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, – это отношения к факторам, оказывающим вероятностное сенсibiliзирующее влияние на психику спортсменов и часто выпадающим из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревнований.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на два возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) персонифицированный (конкретно-образный) тип восприятия («На старте я хорошо различаю лица вокруг»); и 2) неперсонифицированный (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («На старте я никого не замечая»). Первый тип восприятия является показателем распределенного произвольного внимания с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип – показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

Завершение работы

Занятие может завершиться групповой дискуссией по проблеме отношения к соревнованию, что обладает психотренирующим воздействием на психику спортсменов.

Приложение 2

МЕТОДИКА «ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К КОНКРЕТНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ» (ПО Ю.Л. ХАНИНУ, 1989)

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом пред соревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта, а также регистрационный бланк.

Инструкция

«Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверьтесь своим чувствам».

Шкала «Отношение к предстоящему преследованию»

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.

8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да			+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет	+	+			+				+				+	+		+					+	+			+			+

Анализ и интерпретация данных

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) – «Смогу ли я?» (вопросы 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов – высокая готовность к соревнованию.
2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) – «Смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов – высокая оценка готовности соперников; 0 баллов – низкая оценка возможностей соперников.
3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) – «Хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); Показатель Зн в 7 баллов – высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов – низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.
4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т.е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) – «Смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов – высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т.е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

Завершение работы. Исследование на различных выборках спортсменов позволило стандартизировать показатели шкалы ОПС. В следующей таблице представлены результаты этой стандартизации на выборке 270 квалифицированных спортсменов, опрошенных по шкале ОПС накануне ответственных соревнований. Более наглядно эти результаты будут выглядеть графически после предварительного нормирования по среднему квадратичному отклонению.

Нормативные показатели по шкале ОПС (N =270)

№ п/п	Компоненты по шкале ОПС	Мужчины (N=180)		Женщины (N=180)	
		М	σ	М	σ
1	Уверенность в своих силах (Ув)	1,60	2,60	1,87	1,87
2	Оценка силы соперников (Сп)	3,93	1,62	4,61	1,44
3	Значимость соревнований (Зн)	5,51	1,54	5,42	1,74
4	Ориентация на оценки других (Др)	2,90	1,34	3,47	1,40
5	Общий итоговый показатель (ОПС)	13,24	3,65	14,43	3,84

Приложение 3

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ПО ТЕСТУ САН (В.А. ДОСКИН И СОАВТОРЫ, 1973)

Испытуемый, оценивая степень выраженности определенных ощущений, соотносит свое состояние с тридцатью признаками. Эти признаки характеризуют три основных составляющих психофункционального состояния: самочувствие (сила, здоровье, утомление), активность (движение, подвижность, скорость и темп протекания функций), настроение (характеристика эмоционального состояния). Десятикратное предъявление полярных слов – характеристика одной и той же составляющей, позволяет получить надежные данные. Испытуемый зачеркивает цифру, которая соотносится с его самооценкой. Для перевода данных в общепринятую девятибальную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на пять (число вопросов о каждом состоянии).

Цель методики: Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы _____

Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый
20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0–5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

Приложение 4

МЕТОДИКА САМОКОНТРОЛЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ОРГАНИЗМА

Для самооценки психофизического состояния организма, баскетболистам рекомендуется вести «Дневник тренировок». Такие наблюдения служат обратной связью от спортсмена к тренеру и характеризуют косвенные показатели работоспособности спортсмена. В отдельных случаях рекомендуется вести самоконтроль в отдельные периоды тренировочного процесса. Методика самоконтроля регистрирует ряд показателей.

Карта самоконтроля спортсмена

ФИО _____
 Год рождения _____
 Спортивный стаж _____
 Лучший результат _____
 Лучший результат по текущему году _____

Показатели	Дни недели						
	1	2	3	4	5	6	7
1.Общее самочувствие							
2.Желание тренироваться							
3.Переносимость нагрузок, степень утомления							
4.Сон: продолжительность качество							
5.Потоотделение							
6.Аппетит							
7.Вес: утром вечером перед сном							

8. ЧСС: утром лежа в постели вечером перед сном лежа в постели							
9. АД: утром вечером							
Замечания по состоянию Заболевания _____							
Травмы _____							
Болевые ощущения _____							
Общая оценка состояния: (1-очень плохо; 2-плохо; 3-средне; 4-хорошо; 5- очень хорошо) _____							
Нарушение режима _____							
Восстановительные мероприятия _____							

Приложение 5

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Качества	Подвижные игры
Скорость	«Два мороза», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «День и ночь», «Воробьи-вороны», «Волк во рву», «Караси и щуки»
Выносливость	«Коршун и наседка», «Русская лапта», «Перестрелка», «Мяч капитану», «Мяч ловцу»
Сила	«Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Всадники», «Бой петухов», «Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Рыбаки и рыбки», «Тачки»
Координация	«Салки мячом», «Хвостики», «Подвижная мишень», «Салки-пролезалки», «Вьюны», «Салки-ноги от земли», «Удочка», «Третий лишний», «Охотники и утки»
Гибкость	Эстафеты «Передача мяча»
Игровое мышление (работа в команде)	«Охрана капитана», «Охотники и утки», «Защита укреплений», «Мяч ловцу», «Шишки, желуди, орехи»
Внимание	«К своим флажкам», «Съедобное – несъедобное», «Совушка», «Быстро по местам», «Класс, смирно!», «Пустое место», «Отгадай, чей голосок»
Техника владения мячом	«Мяч соседу», «Метание в цель», «Перестрелка», «Пионербол», «Гонка мячей по кругу», «Передал-садись»
Подвижные игры с элементами баскетбола	Эстафеты на технику владения мячом
Ролевые, творческие	«Море волнуется»

Описание подвижных игр

1. «Класс, смирно!»

Тренер, стоя лицом к играющим, подает команды. Дети должны выполнять их лишь в том случае, если тренер предварительно перед командой скажет «класс». Если слово «класс» он не произносит, то реагировать на команды не надо. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает играть. Выигрывают самые внимательные, те, которые остались на исходном месте.

2. «Два мороза»

На лицевых линиях находятся две команды учащихся, выбирают двух морозов и они становятся в центре поля. Морозы обращаются к ребятам со словами: «Мы два молодые, два мороза удалые». Один из них говорит: «Я мороз красный нос», другой – «Я мороз синий нос». И вместе – «Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все ребята отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз». После этого играющие должны перебежать за противоположную лицевую линию. Морозы ловят играющих, и те стоят неподвижно на том месте, где их заморозили. Затем морозы говорят те же слова, и ребята, перебегая на другую сторону, дотрагиваются до товарищей, размораживая их. Морозы ловят ребят и не дают разморозить их. В процессе игры меняют морозов. В конце игры отмечают ребята, не попавшиеся морозам, и лучшая пара водящих.

3. «Пустое место»

Выбирают одного водящего, играющие становятся в круг на расстоянии полшага друг от друга. Водящий становится за кругом и по команде тренера бежит по кругу, дотрагивается до кого-либо из играющих и продолжает бежать в ту же или противоположную сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит по кругу в противоположную от водящего сторону, стремясь быстрее водящего занять свое место. Кто из них раньше прибежит, занимает пустое место, а оставшийся без места водит. Обегая круг, играющие не должны задевать стоящих по кругу, и пробегать через круг нельзя.

4. « Вызов номеров»

Тренер делит играющих детей на две команды и выстраивает их в колонну по одному от лицевой до штрафной линии. В каждой команде играющие рассчитываются по порядку номеров. Тренер вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Игроки бегут, выполняя задания тренера, до центральной или до следующей штрафной линии и возвращаются в колонну. Прибежавший первым получает выигрышное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

5. «День и ночь»

Тренер делит детей на две команды, которые выстраиваются вдоль средней линии. По жребию одна команда – «день», другая – «ночь». Тренер неожиданно произносит: «День», игроки команды «ночь» убегают за свою лицевую линию, а игроки команды «день» их догоняют и осаливают. За каждого пойманного игрока команде «день» начисляется очко. Затем команды опять становятся за лицевую линию. Тренер произвольно называет команды, может поворачивать детей друг к другу спиной, заставить их закрыть глаза, сесть, лечь и т.д.

6. «Вьюны»

Тренер делит детей на команды по 6–8 человек. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу направляющий в каждой колонне поворачивается кругом, после чего второй берет его за пояс, и дети выполняют поворот вдвоем, затем также поворачивают втроем и т.д. После того, как последний в колонне выполнит поворот, игра заканчивается. Побеждает команда, которая первой закончит повороты.

7. « Удочка»

Играющие образуют круг. В центр круга становится тренер со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку выбывает. Игра проводится до последнего игрока. Чтобы скакалка проходила под ногами играющих, обозначают круг, из которого выходить нельзя (например центральный).

8. «Охотники и утки»

Тренер делит детей на две команды. «Охотники» располагаются за лицевой линией, «утки» – на противоположной половине площадки. Первый охотник должен волейбольным мячом, имея один бросок (выстрел), попасть в «утку». После броска «охотник» берет мяч и возвращается за лицевую линию и передает мяч следующему «охотнику». Потом «охотники» и «утки» меняются местами, побеждает команда, выбившая больше уток.

9. «Мяч ловцу»

Тренер делит детей на две команды. В противоположных по диагонали углах располагаются ловцы. Перед каждым «ловцом» обозначается зона, куда не разрешается заходить ни одному игроку. «Ловец» может подпрыгивать, но не имеет право сходить с места. Игроки команды должны доставить мяч своему ловцу. Игра проходит по баскетбольным правилам (пробежки, фолы – мяч отдается противоположной команде). Применяется индивидуальная защита.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
1.1. Режимы и основные параметры тренировочных занятий, соревнований, этапные нормативы по видам спортивной подготовки	8
1.2. Структура годичного цикла спортивной подготовки и особенности планирования.	18
1.3. Требования к контролю за результатами соревновательной деятельности	25
1.4. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе	26
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	35
2.1. Особенности спортивной подготовки с учетом целевой направленности многолетнего тренировочного процесса.	35
2.2. Теоретическая подготовка.	38
2.3. Организация практических занятий на основе современных технологий построения спортивной тренировки	40

2.4. Распределение программного материала по спортивной подготовке	43
2.4.1. Этап начальной подготовки	44
2.4.2. Тренировочный этап	67
2.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	86
2.4.4. Этап высшего спортивного мастерства	92
2.5. Восстановительные средства и методы	93
2.6. Мероприятия по обеспечению контроля за подготовленностью баскетболистов	95
2.6.1. Научно-методическое обеспечение	95
2.6.2. Медико-биологическое сопровождение	100
2.6.3. Антидопинговое обеспечение	106
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	115
ПРИЛОЖЕНИЯ	117
Приложение 1. Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов» (И.П. Волков, А.Л. Меньщикова, 1989)	117
Приложение 2. Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (по Ю.Л. Ханину, 1989)	120
Приложение 3. Психофизиологическая методика контроля состояния по тесту САН (В.А. Доскин и соавторы, 1973)	124
Приложение 4. Методика самоконтроля за состоянием организма	126
Приложение 5. Подвижные игры	127

С.В. Ерегина, А.В. Жмулин,
Е.В. Баранова, И.И. Масалова

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ

ООО «Национальный книжный центр»
143003, Московская область,
г. Одинцово, ул. Северная, д. 62 «А»
www.nbcmedia.ru
nbcmedia@mail.ru

Отдел продаж издательства:
129164, Москва, ул. Маломосковская, д. 18, офис 113
(ст. м. Алексеевская)
Тел.: (495) 662-71-69

Подписано в печать 17.10.2014. Формат 60x90/16
Печать офсетная. Объем 8,5 п.л. Тираж 500 экз. Заказ № 199

Отпечатано в соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в ООО «Вторая типография», 140004, Московская обл.,
г. Люберцы, 1-й Панковский пр-д, д.1

