

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Костомукшского городского округа
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»)**

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 3 от 15.05.2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО КГО
«Спортивная школа»
М.С.Безуглый
Пр № 89 от 26.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденным приказом
Минспорта России
от «16» ноября 2022г. № 1006

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель по баскетболу – **В.П.Ульянов**

г. Костомукша

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	27
2.5.	Календарный план воспитательной работы	29
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
2.7.	План инструкторской и судейской практики	42
2.8.	План медицинских, медико-биологически мероприятий и применения восстановительных средств	47
3.	Система контроля	62
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	62
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	64
4.	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	67
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	95
4.2.	Учебно-тематический план	102
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «баскетбол»	113
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	115
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	115
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	117
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	119

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. **Дополнительная образовательная программа** спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1006, (далее ФССП) в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования Костомукшского городского округа «Спортивная школа» (далее- Учреждение).

Как вид спорта баскетбол выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по баскетболу представлен в таблице 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

Таблица 1

баскетбол	014	001	2	6	1	1	Я
мини-баскетбол	014	003	2	8	1	1	Н
баскетбол 3х3	014	002	2	6	1	1	Я
интерактивный баскетбол	014	004	2	8	1	1	М

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1312, а также следующих нормативных актов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный №71656);
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в

организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения. Отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Уставом МБОУ ДО КГО «Спортивная школа».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

ФССП определяет преимущественную направленность каждого из этапов спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «баскетбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

4) на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «баскетбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

2. **Целью** Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Республики Карелия.

Достижение поставленных целей предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Характеристика и отличительные особенности вида спорта «баскетбол»

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом.

Две команды по пять человек при условии соблюдения правил стремятся с помощью передач и маневрирования по площадке, дриблинга и финтов забросить мяч в корзину соперника, защищая его от бросков в свою корзину. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране.

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

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счёт подчинения собственных интересов интересам команды. Именно игра в баскетбол может показать всю красоту, многогранность, легкость движений и, в то же время, захватывающие скорости и мгновения в принятии игроками сложных игровых технических и тактических решений.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного учебно-тренировочного процесса необходима специальная система, которой является предпрофессиональная программа подготовки баскетболиста.

Баскетболист должен быть всесторонне физически развитым спортсменом.

Для этого надо воспитывать в себе такие важные физические качества, как быстрота движений (передачи, броски, перехваты мяча и др.), скорость передвижения (бег, уход в отрыв, возвращение в защиту и др.), прыгучесть (броски в корзину, борьба за отскочивший мяч), ловкость (финты, борьба за мяч), глазомер (передачи, броски) и, конечно, выносливость без которой 40 мин игрового времени станут невероятно трудными. Особенно когда против команды применяется прессинг.

Отличительные особенности

В индивидуальных спортивных играх (теннис, настольный теннис, бадминтон и др.) спортивный результат полностью зависит от каждого противодействующего спортсмена (игрока).

В командных же спортивных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена здесь должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть, и «во вред себе» в том или ином отношении).

При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективные интересы в каждый данный момент состязания есть важнейшая часть, важнейшая задача процесса подготовки игрока для командных игр. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на спортсменов. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что развивает у человека соответствующие личные качества.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает спортсменов мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки и годы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) ⁴	Минимальная наполняемость (человек) ^{5 6 7}	Максимальная наполняемость (человек) ^{6 7}
1	2	3	4	5
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»				
Этап начальной подготовки	3	8	15	30
Этап начальной подготовки первого года	1	8	15	30
Этап начальной подготовки второго года	1	9	15	30
Этап начальной подготовки третьего года	1	10	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12	24

1	2	3	4	5
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БАСКЕТБОЛ»				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года	1	11	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года	1	12	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года	1	13	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года	1	14	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года	1	15	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6	с учетом соблюдения единовременной пропускной способности
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	с учетом соблюдения единовременной пропускной способности

4 Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки

5 Установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656)

6 В соответствии с п.4.3, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08. 2022, регистрационный № 69795)

7 При условии не превышения единовременной пропускной способности спортивного объекта и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта баскетбол по спортивной дисциплине баскетбол

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До трёх лет			Свыше трёх лет		
	До года	Свыше года	Первого года	Второго года	Третьего года			
Количество часов в неделю ¹²	5	6	8	8	10	12		
Общее количество часов в год	260	312	416	416	520	624	832	1040

¹² Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» дисциплины «баскетбол» рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут)

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- **учебно-тренировочные занятия, в т.ч.:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

- смешанные учебно-тренировочные занятия;

- учебно-тренировочные занятия, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

- теоретические учебно-тренировочные занятия, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

- модельные учебно-тренировочные занятия;

- контрольные учебно-тренировочные занятия;

- **учебно-тренировочные мероприятия¹, в т.ч.:**

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям, в т.ч.:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям;

- специальные учебно-тренировочные мероприятия, в т.ч.:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;

- восстановительные мероприятия;

- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия;
- **спортивные соревнования, в т.ч.:**
 - подготовительные соревнования;
 - контрольные соревнования;
 - подводящие (модельные) соревнования;
 - отборочные соревнования;
 - основные (главные) соревнования;
- игры;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- инструкторская и судейская практика, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);
- ведение дневника обучающегося/спортсмена, дневника самоконтроля;
- домашнее задание, в т.ч. с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- мероприятия по спортивному отбору и спортивной ориентации.

Структура тренировки характеризуется:

- * порядком взаимосвязи элементов содержания тренировки (средств, методов общей и специальной физической, тактической и технической подготовки и т.д.);
- * необходимым соотношением параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности);
- * определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения.

Макроцикл – это *большой учебно-тренировочный цикл* - полугодовой (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичный, многолетний (например, четырехгодичный), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл – это *средний учебно-тренировочный цикл* продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Микроцикл – это *малый цикл тренировки*, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.

Построение тренировки в годичных циклах.

В подготовке спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое).

В каждом макроцикле выделяются три периода:

- * подготовительный
- * соревновательный
- * переходный.

При двух и трехцикловом построении учебно-тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих

случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период

Период фундаментальной подготовки подразделяется на два крупных этапа:

- 1) общеподготовительный (или базовый) этап;
- 2) специально подготовительный этап.

Общеподготовительный этап.

Основные задачи этапа:

- * повышение уровня физической подготовленности спортсменов;
- * совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в баскетболе;
- * изучение новых сложных соревновательных программ.

Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель (встречаются вариации от 5 до 10 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях – из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему учебно-тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – базовый – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап

На этом этапе стабилизируются объем учебно-тренировочной нагрузки, объемы, направление на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами этого периода являются:

- * повышение достигнутого уровня специальной подготовленности
- * достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых обычно бывает не более 2-3.

Все остальные соревнования носят учебно-тренировочный характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период

Чаще всего *делят на два этапа*:

1. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;
2. Этап непосредственной подготовки к главному старту.

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- * восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- * дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- * создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- * моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- * обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психологической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой — на подведение спортсменов к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла.

Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками.

По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза; число занятий в течение недельного микроцикла не превышает, как правило, 3-5; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью

восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи — с организацией подготовки, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Построение учебно-тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей.

Внешними признаками мезоцикла являются:

- * повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;
- * смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;
- * заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Втягивающие мезоциклы

Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы

В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности.

Учебно-тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы

Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде, как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, расписанием тренировок.

Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятости в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского- педагогического состава.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- * на этапе начальной подготовки – двух часов;
- * на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;
- * на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- * на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Виды учебно-тренировочных занятий

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия организацию, задачи и уровень нагрузки.

- групповая форма. Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану. Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства.
- запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя. Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений, техники. Выполняется спортсменами самостоятельно. Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте.
- свободная форма. Свободная без строгого плана. Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки.
- смешанная форма. Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная). Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм.

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации тренировки: специфика вида спорта, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером-преподавателем, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип тренировки наиболее часто используется в программе учебно-тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, технико-тактических умений и навыков, поэтому групповые формы эффективны в группах со спортсменами различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний, умений и навыков происходит результативнее при частом взаимодействии баскетболистов с более подготовленными товарищами по команде.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления, как амбициозных и строго-запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Наиболее опутимым резервом повышения мастерства баскетболистов является индивидуальная подготовка.

Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности баскетболиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) баскетболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность спортсмена к соревнованиям.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый учебно-тренировочный процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки. Только в таком соотношении индивидуализация учебно-тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего тренировочного эффекта и сохранения здоровья баскетболиста.

Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов.

Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединятся воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверенно сыграть, успешно выполняя атакующие и защитные функции.

Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство баскетболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- * развитие ведущих физических качеств игрока с учетом его индивидуальных особенностей;
- * совершенствование технического мастерства спортсмена;
- * совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- * создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- * воспитание у баскетболистов чувства самостоятельности и ответственности;
- * совершенствование тактического мастерства спортсмена;
- * формирование психологической устойчивости, мотивации для достижения успеха и волевых качеств игрока.

Решение задач спортивной подготовки обучающихся в баскетболе требует направленного использования факторов повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких *факторов* можно выделить:

- питание и фармакологические средства
- физиотерапевтические воздействия
- психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку баскетболиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей.

На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие).

Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки баскетболиста.

В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки баскетболиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена.

Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Основной формой организации спортивной подготовки обучающегося является учебно-тренировочное занятие (тренировка). Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К занятию предъявляются основные требования:

- воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним, воспитательным, оздоровительным и специальным;
- содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков;
- в процессе тренировки нужно применять разнообразные средства и методы для освоения техники и совершенствования;
- длительность тренировки колеблется от 2 до 4 часов. Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер;
- структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть

Главная цель подготовительной части: организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части.

Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма. Норма нагрузки по энергозатратам подготовительной части составляет 15 %.

Задачи подготовительной части:

- подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%).

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин, не должен превышать 160 уд/мин, перед основной частью не более 100-110 уд/мин. В состоянии покоя мышцы и суставы закрепощены, кровоснабжение недостаточно, подвижность ограничена. Нервная система не готова быстро реагировать на действия соперника. Для того чтобы игрок мог перейти к высокоскоростной деятельности, требуется хорошо подготовить организм, т.е. грамотно выполнить разминку. К сожалению, даже опытные игроки часто продолжают разминаться уже во время игры. К тому же из-за недостаточно хорошей разминки игрок может получить травму.

Основная часть

Основная часть направлена на решение задач тренировки, связанных с освоением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

- задачи, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств разрешают в первой половине основной части;
- задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают во второй половине основной части.

Динамика нагрузки на учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема учебно-тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80 % общего времени (норма нагрузки по энергозатратам – 70-80%).

Заключительная часть

Заключительная часть (5-10% времени) имеет цель - постепенное снижение нагрузки, приведение организма обучающегося в относительное спокойствие, подготовку к последней деятельности.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС на конец тренировки:

- 110-150 уд/мин – незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе баскетболистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа.

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

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

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

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Владение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными баскетболистами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

При этом для освоения двигательным действиям является важнейшим, наиболее кропотливым и сложным разделом работы. Необходимо умело сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах и на площадках для баскетболистов, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического,

медицинского и обслуживающего персонала;

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

Требования безопасности во время проведения занятий

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

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью спортсменов, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре спортсменов или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.
- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- *Тренер-преподаватель обеспечивает* начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
 - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;
 - производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие спортсмены к занятиям не допускаются;
 - вход и выход спортсменов, проходящих спортивную подготовку из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
 - тренер-преподаватель не допускает увеличение числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы;
 - тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех спортсменов. При выявлении плохого самочувствия спортсмена прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.

- *Обязанности обучающихся:*
 - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
 - не оставлять без присмотра ценные вещи;
 - своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
 - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
 - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
 - не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
 - не использовать в процессе тренировок запрещенные средства, медицинские стимуляторы (допинги), алкогольную продукцию;
 - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
 - бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Тренировку продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении спортсменом травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6
1 Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

1	2	3	4	5	6
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

13 В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1006 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19.12.2022, регистрационный № 71656)

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технических, тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Основные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

В учреждении предусматриваются соревнования между учебно-тренировочными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, школьные, муниципальные, региональные соревнования с участием команд различных возрастных

групп.

В зависимости от условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «баскетбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки принимают участие в физкультурных и спортивных мероприятиях в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки баскетболиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность баскетболиста.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности.

Наиболее существенными факторами являются:

- * оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями (арсенал техники и тактики);
- * «применяемость» технико-тактического арсенала (умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия);
- * эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий, мастерство выполнения игровой функции;
- * активность («агрессивность», творчество) в игре – с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины;
- * уровень развития специальных качеств и способностей; морфологические признаки (в первую очередь длина тела);
- * морально-волевые качества.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «баскетбол»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обязательным документом для направления спортсменов на спортивные соревнования является Положение о проведении спортивных соревнований или вызов спортсменов на соревнования.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте региональной и общероссийской спортивной федерации по виду спорта или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе спортивной подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие баскетболиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической, интегральной и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке баскетболиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться, как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Иные виды (формы) обучения

В МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» возможно применение иных форм обучения - дистанционные технологии при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения учебно-тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестаций путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися.

Для организации учебно-тренировочного процесса в форме дистанционного обучения рекомендуется тренерско-педагогическому составу, педагогическим работникам иметь соответствующий уровень подготовки, и специально оборудованное помещение с соответствующей техникой, позволяющий реализовывать дополнительную образовательную программу спортивной подготовки с использованием дистанционных технологий.

Организация работы дистанционного обучения регламентируется локальным актом учреждения.

3. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный и соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс строится с учетом принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, который реализуется через следующие направления:

- * увеличение суммарного объема годового объема работы;
- * увеличение годового объема соревновательной нагрузки подготовки с учетом этапа спортивной подготовки (в часах);
- * увеличение количества учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- * сопряженность всех видов спортивной подготовки, предполагающую оптимальную взаимосвязь нагрузок различной преимущественной направленности;
- * постоянное увеличение силы тренирующего потенциала за счет варьирования способов распределения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок микроцикле, мезоцикле, замены средств на каждом новом этапе;
- * увеличение объема технической и тактической работы;
- * последовательное усложнение технической и тактической подготовки, выражающейся в моделировании непредвиденных ситуаций, требующих от обучающихся принятия решений в ситуации неопределенности в соревновательных условиях;
- * последовательность развития двигательных способностей, выражающаяся в постепенном увеличении интенсивности учебно-тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности, строгий порядок и очередность их введения на протяжении этапов и периодов подготовки с целью постоянного увеличения силы тренирующего потенциала;
- * использование различного рода технических средств и природных факторов.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12	10-12
Специальная физическая подготовка (%)	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20	18-20
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14	8-16
Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14	12-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4	2-4

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Интегральная подготовка (%)	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24	18-24

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- * оптимальное соотношение учебно-тренировочного процесса, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- * рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- * строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- * одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план – это основной документ, в котором распределены астрономические часы работы по этапам и годам спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Содержание учебно-тренировочного плана отражает распределение времени по основным разделам этапов спортивной подготовки, с учетом соотношения средств общей физической подготовки, специальной, спортивно-технических, теоретической, психологической подготовок, а также иных форм обучения.

Цифры учебно-тренировочного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в астрономических часах.

- Программа рассчитывается на 52 (пятьдесят две) недели в год.
- Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).
- При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.
- Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки .

Таблица 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Основные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени вида подготовок по годам и этапам спортивной подготовки.

Из года в год на этапах спортивной подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, тактическую и теоретическую подготовки. Распределение времени учебно-тренировочного плана на основные разделы по этапам подготовки осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели учебно-тренировочных занятий. № п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трёх лет			Свыше трёх лет			
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Без ограничений	Без ограничений
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	6	8	8	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2 часа	2 часа		3 часа			3 часа		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)									
		15-30		15-30		12-24			12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	55	58	58	62	62	78	82	82	100	125
2.	Специальная физическая подготовка	36	50	50	71	71	88	106	106	167	208
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	27	27	34	63	63	83	104
4.	Техническая подготовка	88	99	99	104	104	130	128	128	117	145
5.	Тактическая подготовка	34	34	34	37	37	48	84	84	112	128
6.	Теоретическая подготовка	13	16	16	18	18	24	16	16	18	24
7.	Психологическая подготовка	-	8	8	12	12	11	25	25	36	36
8.	Тестирование и контроль	6	4	4	5	5	5	5	5	5	5
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	1	1	4	5	5	24	43
11.	Инструкторская практика	-	-	-	4	4	4	2	2	4	4
12.	Судейская практика	-	-	-	4	4	6	4	4	13	17
13.	Интегральная подготовка	26	40	40	67	67	84	100	100	149	197
Всего часов в год		260	312	312	416	416	520	624	624	832	1040

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных

сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности обучающихся, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием баскетболом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой баскетболиста.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российскогоспорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-

преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с баскетболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (баскетбола), так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки баскетболиста. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя.

Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом — тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива — важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам,

способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков.

Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в баскетболе и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании баскетболистов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

Ведущее значение в воспитательной работе с обучающимися должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы перед баскетболистами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Календарный план воспитательной работы

Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1	2	3
1. Профориентационная деятельность		
1.1. Судейская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	<p>Весь период В течение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности</p>
1.2. Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	<p>Весь период В течение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности</p>
1	2	3
2. Здоровьесбережение		
2.1. Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами баскетбола. 	<p>В течение года</p>

2.2. Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3. Патриотическое воспитание		
3.1. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите, сохранение традиций и развитие вида спорта баскетбол, пример легендарных спортсменов, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года
3.2. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурноспортивных праздниках	В течение года
3.3. Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях с целью не только достижения максимального спортивного результата, но и направленных на патриотическое, нравственное воспитание подрастающего поколения, сохранение и уважение традиций)	Участие в спортивных мероприятиях, проводимых МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.	В течение года в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых мероприятий г.Костомукша
3.4.Профилактические мероприятия по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей	Профилактические беседы, встречи с организаторами спортивных соревнований, тренерским составом, спортсменами о недопустимости на соревнованиях конфликтов и ситуаций, направленных на разжигание межнациональной и религиозной вражды.	Ежеквартально

3.5.Профилактическая антинаркотическая работа	Беседы: «Влияние наркотических средств на тело и разум»; «Вред наркомании и профилактика пагубной зависимости»; «Здоровый образ жизни спортсмена без наркотиков»; «Уголовная ответственность за употребление, хранение, распространение наркотиков, наркотических и психотропных веществ».	Ежеквартально
4. Развитие творческого мышления		
4.1. Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6.План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется, как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

1. Программа мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория: обучающиеся этапа начальной подготовки первого года

Цель: ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации: проведение интерактивных учебно-тренировочных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА на темы:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- ценности спорта.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Snort values in every classroom» https://Av\vw.\vada-ama.org/sites/default/files/rebources/t/files/wada_complete_pack_6a.pdf

1.1. 1-й вариант

Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в нее мячиком, не двигаясь с места. Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?



Рисунок 1 - Выполнение задания «Равенство и справедливость»

1.2. 2-й вариант

Правила: участники делятся на две команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка, баскетбольный мяч и волейбольный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Вопросы:

Какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

Что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

1.3 Эстафета проводится с одинаковым инвентарем

2. Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны площадки. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача - перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Вопросы:

Как бы вы могли улучшить данную игру?

Какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

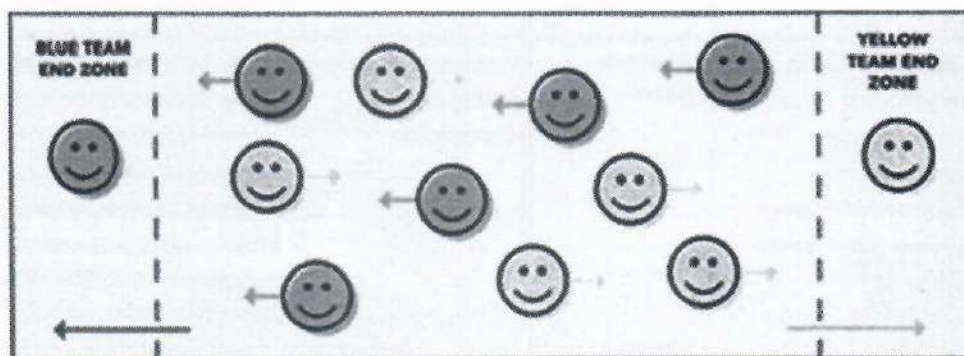


Рисунок 2 - Выполнение задания «Роль правил в спорте»

3. Ценности спорта

Распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.)-Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд так и с разными (на усмотрение организатора). Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Вопросы:

Что не относится к ценностям спорта?

Почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Правила: ведущий раздает участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек -1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу). Цель: объединить участников обеих команд по девизом «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ» или «БАСКЕТБОЛ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»

Таблица 10

Мероприятие	Форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
Этап начальной подготовки			
1. Весёлые старты «Честная игра»	Весёлые старты Практическое учебно-тренировочное занятие	Октябрь	В соответствии с Программой мероприятия ⁴ . Мероприятие проводится для обучающихся на этапе начальной подготовки первого года.
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Теоретическое занятие	Ноябрь	Подготовить презентацию. К каким выводам должны прийти обучающиеся после теоретического занятия: - допинг - это обман; - необходимо знать и соблюдать правила для того, чтобы игра была честной; - необходимо уважать себя и соперников; - необходимо заботиться о своем здоровье; - игра должна приносить удовольствие.
3. Домашнее задание «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список». Проверка лекарственных препаратов»	Домашнее задание	1 раз в месяц в период с декабря по июнь включительно	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервис по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер- преподаватель называет 1-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке на сайте «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-antidoping/ / Российская Федерация Баскетбола (russiabasket.ru) https://russiabasket.ru/antidor/ na

4. Образовательный онлайн-курс «Ценности спорта»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Работа с курсом осуществляется совместно с родителем/законным представителем. Учетная запись обучающегося в возрасте от 7 лет до 13 лет (включительно) на сайте «РУСАДА» оформляется через профиль, оформленный на родителя/законного представителя. Курс состоит из 6 разделов, 15 слайдов, включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Все материалы доступны с аудиодорожкой. Ссылка на курс на сайте «РУСАДА»: https://course.rusada.ru/course/2 . По завершении курса необходимо получить сертификат. Образовательный курс «Ценности спорта» проходят обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет (включительно) Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
5. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Антидопинговая викторина	Апрель	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
6. Ознакомление родителей / законных представителей с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта		При подписании договора	
7. «Роль родителей / законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание Беседа с родителями	Сентябрь Октябрь	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы: деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; - виды нарушений антидопинговых правил; - роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена; - роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; - проблема допинга вне профессионального спорта; - группы риска; - последствия допинга; - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; - знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн- курсом rusada.triagonal.net Использовать памятки для родителей/законных представителей Памятки ('rusada.ru') https://www.rusada.ru/education/materials/ Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
8. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров	Март	Занятие можно проводить в дистанционном формате.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

9. Антидопинговая викторина «Играй честно»	Теоретическое занятие	Январь	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
10. Беседа «Что такое допинг? Допинг: истоки и последствия»	Беседа	Сентябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
11. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Теоретическое занятие	Октябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате. Проводить в виде бесед, викторин, опросов
12. Исследовательский проект «Допинг как глобальная проблема мирового спорта»	Деловая игра, тренинг	Июль	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
13. Образовательный онлайн-курс «Ценности спорта»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Учетная запись обучающегося в возрасте от 7 лет до 13 лет (включительно) на сайте «РУСАДА» оформляется через профиль, оформленный на родителя/законного представителя. Курс состоит из 6 разделов, 15 слайдов, включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Все материалы доступны с аудиодорожкой. Ссылка на курс на сайте «РУСАДА»: https://course.rusada.ru/course/2 . По завершении курса необходимо получить сертификат. Образовательный курс «Ценности спорта» проходят обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет (включительно). Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
14. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения спортсменами от 14 лет. По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
15. Ознакомление родителей / законных представителей с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта		При подписании договора	
16. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись при подписании договора на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта		При подписании договора	
1	2	3	4
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			

17. «Роль родителей / законных представителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание Беседа с родителями	Сентябрь Октябрь Апрель	Возможно проведение в дистанционном формате с показом презентации. Рассматриваемые темы: деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; - определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу; - документы, регламентирующие антидопинговую деятельность; - виды нарушений антидопинговых правил; - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил; - роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена; - роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил; - проблема допинга вне профессионального спорта; - группы риска; - последствия допинга; - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ); - процедура допинг-контроля; - образовательные программы для спортсменов, состоящих в пулах тестирования; пулы тестирования и система ADAMS; - запрещенное сотрудничество% - знакомство с информационными ресурсами РУСАДА и онлайн-курсом rusada.triagonal.net Использовать памятки для родителей/законных представителей Памятки (rusada.ru) http://www.rusada.ru/education/materials/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
18. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров	Март	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
19. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами- преподавателями, тренерами и специалистами По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
20. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись		Сентябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
21. Ознакомление обучающихся, достигших возраста 14-ти лет с антидопинговыми правилами под роспись		Сентябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
22. Диспут «Допинг - угроза здоровью и карьере спортсмена»	Диспут	Январь	Занятие можно проводить в дистанционном формате.

23. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	Теоретическое занятие	Октябрь	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
24. Теоретическое занятие Процедура допинг-контроля	Теоретическое занятие	Июнь	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
25. Беседа «Допинг: история и современность», «Причины борьбы с допингом»	Беседа	Июль	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
26. «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Семинар для тренеров	Март	Занятие можно проводить в дистанционном формате.
27. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения спортсменами от 14 лет. По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
1	2	3	4
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
28. Образовательный онлайн-курс «Антидопинг»	Образовательный онлайн-курс на портале онлайн-образования «РУСАДА». Тестирование	1 раз в год	Онлайн-курс «Антидопинг», предназначенный для прохождения тренерами-преподавателями, тренерами и специалистами По завершении курса необходимо получить сертификат. Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы - является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта «баскетбол».

Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, жестами, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря).

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе игры в баскетбол.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению

соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Составить конспект и провести разминку в группе;
- Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с командой;
- Провести подготовку команды своей тренировочной группы к соревнованиям;
- Руководить командой на соревнованиях.

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

Составить положение о проведении первенства спортивной школы по баскетболу.

- Вести протокол игры.
- Участвовать в судействе тренировочных игр вместе с тренером.
- Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
- Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
- Судить игры в качестве судьи в поле.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Задачи	Практические мероприятия / Содержание	Сроки проведения
1	2	3	4
1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - ассистирование тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий, иных мероприятий с демонстрацией выполнения элементов упражнений и техники вида спорта на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу и в тренажерном зале (на тренажерных устройствах); - освоение умений организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту; - демонстрация обучающимся техники выполнения упражнений вида спорта; - самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного по заданию, тренера-преподавателя; - ассистирование при обучении основным техническим элементам и приемам обучающихся этапа начальной подготовки; - ассистирование при обучении обучающихся этапа начальной подготовки безопасному использованию спортивного оборудования, инвентаря и экипировки. Демонстрация техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки; - ассистирование при выявлении ошибок в технике выполнения двигательного действия и их разъяснение; - самостоятельное выявление ошибок при выполнении технических приемов игры в баскетбол; - контроль посещения обучающимися занятий по виду спорта; 	<p style="text-align: center;">Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>
1. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - ассистирование и помощь при проведении тестирования; - ведение дневника самоконтроля. 	<p style="text-align: center;">Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>
1.2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	-организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора- методиста, инструктора по спорту.	<p style="text-align: center;">В соответствии с календарным планом воспитательной работы</p>

1.3.	Подготовка судей, судей- секретарей по баскетболу	<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии; - правила игры в баскетбол; - жесты судей; - приобретение навыков судейства в качества помощника судьи, секретаря; - секретарь и помощник секретаря: обязанности, протокол игры; - секундометрист: обязанности; - теоретические основы судейства, механика судейства, общие принципы. 	<p>Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p>
2. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства			
2.1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное проведение подготовительной, заключительной части учебно-тренировочного по заданию, тренера-преподавателя; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств под контролем тренера-преподавателя; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - подбор упражнений для совершенствования техники под контролем тренера-преподавателя; -обучение основным техническим элементам и приемам; -контроль посещения обучающимися занятий по виду спорта, формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование навыков наставничества; -ассистирование и помощь при проведении тестирования; - ведение дневника самоконтроля. 	<p>Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий</p>
2.2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований по баскетболу	<ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя, инструктора- методиста, инструктора по спорту; -составление положения о соревнованиях. 	<p>В соответствии с календарным планом воспитательной работы</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p>
2.3.	Подготовка судей, судей- секретарей по баскетболу	<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии; - правила игры в баскетбол; - жесты судей; - судьи, судьи-секретари, комиссар; - оператор таймера для броска: обязанности; - теоретические основы судейства, механика судейства; - приобретение навыков судейства в качества помощника судьи, секретаря; -приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований; -участие в судействе соревнований для групп начальной подготовки. 	<p>Весь в период В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований</p> <p>В соответствии с планом-графиком</p> <p>В течение года в соответствии с Единым календарным планом физкультурных, спортивных и массовых мероприятий</p>

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебно-тренировочных группах и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые

навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

По учебно-тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

1. Овладеть терминологией баскетбола и применять ее в занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь проводить разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

5. Уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия по баскетболу и провести это занятие в группе под наблюдением тренера-преподавателя.

6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

7. Уметь руководить командой на соревнованиях.

8. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для получения звания юного судьи или судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки:

1. Уметь составить положение для проведения Первенства спортивной школы по баскетболу.

2. Уметь вести протоколы игры и соревнований.

3. Участвовать в судействе учебно-тренировочных игр в качестве главного судьи, помощника судьи, главного секретаря и секундометриста.

4. Участвовать в судействе официальных городских соревнований в роли главного судьи или помощника главного судьи и в составе секретариата.

5. Выполнить требование на присвоение судейского звания «Юный судья» или «Судья третьей категории».

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность баскетболистов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей или других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе баскетболистов необходимо самостоятельно заполнять дневник спортсмена: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Содержание определяется в зависимости от подготовленности спортсмена и на основании материала для соответствующего этапа.

Подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

• Первый год:

- освоение терминологии, принятой в баскетболе;
- овладение командным языком, умение отдать рапорт;
- проведение упражнений по построению и перестроению группы;
- подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

• Второй год:

- умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по освоению передвижения, ведению, бросков, отборов и передач мяча;
- судейство на учебно-тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

• Третий год:

- вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, овладение техническими приемами и тактическими действиями (на основе изученного программного материала данного года спортивной подготовки);
- судейство на учебно-тренировочных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

- Четвертый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного этапа спортивной подготовки;
- проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке;
- судейство на учебно-тренировочных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по баскетболу 3х3 и баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи и помощников главного судьи, секретаря и секундометриста.

- Пятый год:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- проведение подготовительной и основной части занятия по начальному овладению технике игры;
- проведение занятий в общеобразовательной школе по овладению навыками игры в баскетбол 3х3;
- проведение соревнований по баскетболу 3х3 и баскетболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря;
- составление календаря игр.

Подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства

- составление комплексов упражнений по физической, технической, тактической и интегральной подготовке и проведение их с группой;
- проведение учебно-тренировочного занятия по совершенствованию технических и тактических умений игры;
- проведение соревнований по баскетболу и школьного муниципального и межмуниципального уровня. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря;
- составление плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. *Факторы педагогического воздействия*, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. *Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных,

гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч.

Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице 13.

1	2	3
1. Этап начальной подготовки до года (первого года)		
<p>- соблюдение требований, предъявляемых к питанию (с учетом возраста, пола, стажа занятий, спортивной специализации, уровня квалификации, условий проведения учебнотренировочных занятий, времени года и т.п.;</p> <p>- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;</p> <p>- соблюдение питьевого режима (с обязательным учетом характера нагрузок, условий проведения учебно-тренировочных занятий, времени года и т.п.).</p>	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
2. Этап начальной подготовки свыше года (второго, третьего года)		
<p>2.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям¹⁷</p>	1 раз в год	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
<p>2.2. Применение педагогических, психологических, психолого-педагогических, общих гигиенических, медицинских средств, указанных в пункте 1.2 настоящей таблицы</p>	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трёх лет (первого, второго, третьего года)		
<p>3.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и</p>	2 раза в год	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
<p>3.2. Дополнительно с учетом положений пункта 1.2. настоящей таблицы применяются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; - систематическое восстановление функционального состояния мышечной системы путем использования всех видов массажа; - витаминизации; - физиотерапия; - гидротерапия; - русская парная баня, финская баня (сауна). 	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности, учебно-тренировочных сборов и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша

4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (четвертого, пятого года)		
4.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / недопуске / условном допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям ¹⁷	2 раза в год	ГАУЗ МНПЦ МРВСМ ДЗМ Ответственный за направление работы по ГБУ ДО «Московская баскетбольная академия» Тренер-преподаватель
4.2. Дополнительно с учетом положений пунктов 1.2., 3.2 настоящей таблицы применяются: - остеопатическая коррекция; - психорегуляция мобилизующей направленности; психорегулирующая тренировка; - психорегуляция реституционной направленности; - цветовые и музыкальные воздействия; - витаминизации; - физиотерапия;	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности и иных мероприятий/индивидуально по назначениям врача	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
4. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трёх лет (четвертого, пятого года)		
- души: (веерный, Шарко, шотландский, дождевой (нисходящий), циркулярный (круговой), каскадный, подводный).	В процессе проведения учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности и иных мероприятий / индивидуально по назначениям врача	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
5. Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства		
5.1. Ежегодное УМО с целью решения вопроса о допуске / не допуске / условном допуске к тренировкам и соревнованиям. ¹⁷	2 раза в год	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
5.2. Непосредственный предсоревновательный скрининг.	Индивидуально по показаниям	спортивный врач ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
5.3. Персонализация питания спортсменов. Специализированное питание для повышения результативности Специализированные продукты питания спортсменов для профилактики заболеваний.	В период проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности / индивидуально по назначениям врача	спортивный врач ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша

5.4. Положения, указанные в пунктах 1.2., 3.2., 4.2.	В период учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных сборов, соревновательной деятельности / индивидуально по назначению врача	спортивный врач ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
6. Для всех этапов спортивной подготовки		
6.1. Дополнительное (после перенесенных заболеваний, травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренеров-преподавателей, обучающихся и т.п.) медицинское обследование.	По мере необходимости	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
6.2. Проведение срочного (оперативного) и текущего врачебно-педагогического контроля за обучающимися.	Постоянно	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
6.3. Диагностика и профилактика нефункционального перенапряжения / синдрома перетренированности и других нарушений состояния здоровья с учётом специфики вида спорта, возраста, пола, уровня квалификации и многоплановых факторов риска.	Постоянно	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
6.4. Диагностика и профилактика нарушений состояний здоровья спортсменов при проведении учебно-тренировочного процесса в условиях дополнительных факторов риска (среднегорье, высокогорье, высокие и низкие температуры, смена часовых поясов).	По мере необходимости	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
6. Для всех этапов спортивной подготовки		
6.5. Рекомендации по организации питания и питьевого режима с учетом специфики вида спорта баскетбол.	Постоянно	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
6.6. Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению работоспособности и реабилитации после перенесенных травм и заболеваний.	По мере необходимости	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша

6.7. Учебно-воспитательная работа с обучающимися, родителями / законными представителями.	Постоянно	Тренер-преподаватель совместно со спортивным врачом ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша
6.8. Информационно- образовательная работа с тренерами-преподавателями, инструкторами по спорту, инструкторами-методистами.	Постоянно	спортивный врач ГБУЗ «Межрайонная больница №1» г.Костомукша

Таблица 13

Перечень восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план учебно-тренировочного процесса: нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; оптимальное сочетание общих специальных средств и методов подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления: - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеренная мышечная деятельность; Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия; - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места учебно-тренировочного занятия; - рациональная разминка перед учебно-тренировочным занятием; - рациональная заминка после учебно-тренировочного занятия. 	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям учебно-тренировочных занятий и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества. 	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером-преподавателем; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для учебно-тренировочных занятий и отдыха; - и др.

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение	Сбалансированное питание,	4500-5500 ккал/день,

	биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	витаминизации, щелочные минеральные воды.	режим сна, аутогенная саморегуляция.
--	--	---	--------------------------------------

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

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Таблица 15

Особенности применения педагогических средств восстановления спортивной работоспособности

Параметры восстановления	Средства восстановления		
	1	2	3
	Рациональное планирование учебно-тренировочного занятия в соответствии с функциональными возможностями организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств, введение специальных восстановительных периодов	Волнообразность и вариативность нагрузки в течение проведения учебно-тренировочного занятия, широкое использование специфических и неспецифических серий отдельных упражнений, использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления	Построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием необходимых тренировочных средств для эффективного устранения явления утомления (локального, глобального), полноценная подготовительная (разминка) и заключительная части учебно-тренировочного занятия
Уровни восстановления	Основной	Текущий	Оперативный
Время применения	В мезоциклах и микроциклах, от одного микроцикла к другому микроциклу	В процессе отдельного занятия или после него	В сериях или отдельных упражнениях в каждом учебно-тренировочном занятии
Воздействие	Модели мезоцикла и микроцикла	Модель учебно-тренировочного занятия в различных режимах нагрузки с отдыхом	Модель серии упражнений в учебно-тренировочном занятии в различных режимах нагрузки с отдыхом
Направленность	На основные функциональные системы организма, обеспечивающие развитие, повышение и восстановление спортивной работоспособности		

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

- медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год спортивным врачом;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

Текущие медицинские наблюдения (ТМН) и медико-периодические обследования

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистом по спортивной медицине или медицинской сестрой учреждения.

Заключение по итогам ТМН включает комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают:

- уровень функционального состояния и общей работоспособности;
- уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок;

Заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации. На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации по коррекции учебно-тренировочного процесса, по лечебным и профилактическим мероприятиям, по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем, по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 2-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла. В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного

этапа подготовки.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и спортивных соревнований.

Контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм обучающегося;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. В процессе наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок, на организм спортсмена с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного обучающегося и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задач и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, психологических, учебно-тренировочных средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Для устранения выявленных недостатков, результаты наблюдения доводят до сведения тренеров-преподавателей и руководителя Учреждения.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия. При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер-преподаватель определяет при этом работоспособность спортсменов,

выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние спортсмена, его реакцию на нагрузку и восстановление.

Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в учебно-тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными наблюдений тренера-преподавателя;
- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов учебно-тренировочного процесса;
- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных учебно-тренировочных занятий за определенный период времени.

Психологический контроль заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах учебно-тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психо-функциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки.

И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

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

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования:

- контроль над функциональным состоянием организма обучающегося, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой учебно-тренировочной программы;
- наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки;
- диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии,

оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний, как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается, как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее. На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в спортивных соревнованиях;
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в спортивных соревнованиях;
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца. Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

При подготовке спортсменов неотъемлемой частью является *использование средств восстановления.*