

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» г. Палласовки

Принята

На заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «16» 04 2023 г.

Утверждено
Директор МКУ ДО «СШ» г. Палласовки

Приказ № 17 от «17» 04 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации Программы:

- 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

Разработчики Программы:

Тренер – преподаватель: Карпенко Н.В.

Г. Палласовка, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- 2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
- 2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
- 2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 2.3.1. учебно-тренировочные занятия
 - 2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия
 - 2.3.3. спортивные соревнования
- 2.4. годовой учебно-тренировочный план
- 2.5. Календарный план воспитательной работы
- 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики
- 2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III. Система контроля

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

- 4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки по виду спорта-баскетбол.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки в баскетболе

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- 6.1 Материально-технические условия реализации Программы
- 6.2 Кадровые условия реализации Программы
- 6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. №1006 (далее ФССП).

1.1. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 1006.

1.2. Образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 года № 1312, с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 1006 (далее – ФССП)

Цель Программы:

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

Этап начальной подготовки:

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду баскетбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;
- общие знания об антидопинговых мероприятиях.

Учебно-тренировочный этап:

- 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";
- обучение навыкам самоконтроля;
- формирование опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- формирование общих знаний о правилах соревнований по виду спорта «Баскетбол»;
- формирование знания основ антидопинговых правил;
- укрепление здоровья обучающихся;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовленности обучающихся;
- повышение функциональных возможностей;
- формирование профессионального подхода к выполнению тренировочных планов и участию в соревнованиях, соблюдению режима восстановления и питания;
- достижение положительной динамики и стабильности результатов при выступлении на спортивных соревнованиях;
- формирование теоретических знаний о правилах соревнований по виду спорта «Баскетбол»;
- формирование опыта судейства соревнований по баскетболу;
- укрепление знания антидопинговых правил;
- сохранение здоровья обучающихся;

Этап высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации обучающихся к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокой спортивной результативности;
- повышение функциональных возможностей;
- достижение обучающимися спортсменами спортивных результатов достаточных для вхождения в спортивную сборную команду РФ;
- обеспечение участия спортсменов в официальных соревнованиях с демонстрацией стабильно высокой спортивной результативности;
- сохранение здоровья обучающихся;

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Баскетбол - популярная спортивная игра. **Баскетбол** (англ. **basketball**, от **basket** — корзина и **ball** — мяч), спортивная командная игра (по 5 человек в каждой команде) с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой (корзину), укрепленное на щите на высоте 3,05 м. Родина баскетбола — США (1891). Цель каждой команды состоит в том, чтобы забросить мяч в корзину соперников и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют судьи, судьи за столиком и комиссар.

Победителем становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах, по отдельным этапам.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4-8

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	НП-1	НП-2 НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 УТГ-5		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	936-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Форма организации занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, учебно-тренировочном, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- работа по индивидуальному плану;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся под руководством тренера, по утвержденному расписанию в соответствии с утвержденными годовыми планами (с предоставлением тренеру возможности управлять содержанием и объемом тренирующих воздействий в зависимости от особенностей текущего состояния обучающихся и иных факторов).

Расписание учебно- тренировочных занятий (тренировок) по баскетболу утверждается после согласования с тренерским составом, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий по образовательным предметам.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной специализации – до 2-х часов
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1-го учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 часов.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия.

В целях создания наиболее благоприятных условий для спортивного совершенствования, ускоренного восстановления временно сниженной работоспособности, обеспечения непрерывности занятий, более качественной подготовки к участию в ответственных спортивных соревнованиях организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и входят в годовой объем тренировочной нагрузки

Виды и продолжительность применяемых учебно-тренировочных мероприятий представлены в таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица №3

№ 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. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
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		

2.3.3. Спортивные соревнования.

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

В Учреждении организуется работа с обучающимися в течение учебно-тренировочного года с 01 сентября по 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

В организуемых и проводимых учебно-тренировочных занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая нагрузка, специальная физическая нагрузка, техническая подготовка, соревновательная деятельность, контрольное тестирование физической подготовленности;
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия;

Тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими учебно-тренировочных занятий.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении 1.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

Таблица №5

№ п / п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1. 1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в баскетболе; - 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;	В течение года
1. 2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2. 1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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 различных видов спорта;	В течение года
2. 2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания.	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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 на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, 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, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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 физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школой.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	История возникновения и развития спорта - беседа Значение физической культуры и спорта в жизни людей - беседа	В соответствии с планом-графиком
	Принципы и ценности чистого спорта - беседа	
	Знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой - беседа	В соответствии с планом-графиком
	Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила - беседа	В соответствии с планом-графиком
	«Честная игра»-викторина	В соответствии с планом-графиком
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» - беседа	В соответствии с планом-графиком
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» -родительское собрание	В соответствии с планом-графиком
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В соответствии с планом-графиком
Учебно-тренировочный этап (этап)	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой - беседа	В соответствии с планом-графиком

спортивной специализации)	Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила- беседа Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», online программа Triagonal, и др. - беседа	В соответствии с планом-графиком
	Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля- беседа Кто проводит тестирование- беседа Какие бывают виды анализов- беседа Описание процедуры отбора пробы мочи и крови- беседа Права и обязанности спортсмена- беседа Тестирование несовершеннолетних спортсменов- беседа Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста- беседа	В соответствии с планом-графиком
	Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список- беседа Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ- беседа	В соответствии с планом-графиком
	«Проверка лекарственных средств» - беседа	В соответствии с планом-графиком
	Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности- беседа Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования- беседа	В соответствии с планом-графиком
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	В соответствии с планом-графиком
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»-родительское собрание	В соответствии с планом-графиком
	Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил- беседа Опасность связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД) - беседа Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам- беседа Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов- беседа К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике- беседа Что делать если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов- беседа	В соответствии с планом-графиком
Этапы совершенствования спортивного	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения- беседа	В соответствии с планом-графиком
	Процедура допинг-контроля- беседа	В соответствии с планом-графиком

мастерства и высшего спортивного мастерства	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов- беседа Критерии включения субстанций и методов - беседа Запрещенный список ВАДА- беседа Программа мониторинга ВАДА- беседа Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов- беседа Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов- беседа Риск применения биологически- активных добавок- беседа Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций- беседа	В соответствии с планом- графиком
	Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена- беседа	В соответствии с планом- графиком
	Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции- беседа Как сообщить о допинге- беседа	В соответствии с планом- графиком
	«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» - беседа	В соответствии с планом- графиком
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В соответствии с планом- графиком
	Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола- беседа Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы- беседа Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена- беседа Заполнение протокола допинг – контроля- беседа Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов- беседа	В соответствии с планом- графиком
	Обработка результатов тестирования- беседа Международный стандарт по обработке результатов- беседа Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил- беседа Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics - беседа Статус в период отстранения и дисквалификации- беседа Административная и уголовная ответственность за нарушения- беседа Положения Трудового кодекса РФ- беседа	В соответствии с планом- графиком

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивной школе в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить спортсменов с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

План инструкторской и судейской практики представлен в приложении 2.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

III. Система контроля

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

Основным видом контроля, используемым в процессе учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки (ТЭ, ССМ, ВСМ) является этапный **педагогический контроль** общей (разносторонней) физической и специальной физической подготовленности легкоатлетов.

Данный вид контроля применяется при проведении вступительных, переводных на следующий этап испытаний, минимальные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности представлены в таблицах 9-12.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно- тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Техническая, теоретическая и тактическая подготовленность легкоатлетов, также оценивается в ходе текущего педагогического контроля.

Теоретическая подготовленность легкоатлетов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы антидопинговой профилактики)

Тактическая подготовленность оценивается в наблюдениях за соревновательной деятельностью легкоатлетов

Оперативный контроль -цель такого контроля получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью обучающихся, способ получения информации- визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков тренировочного утомления.

3.1. По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1.На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания)по видам спортивной подготовки.

3.1.2.На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической,технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (первый спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующей программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в положении 3.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований учреждения в установленные сроки. Результаты тестирования хранятся в учреждении в отделениях по видам спорта.

Методические указания по организации и проведению тестирования

Этап начальной подготовки

1. Челночный бег 3х10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от левой до правой линии. По окончании фиксируется лучшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние

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

4.Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Принимается упор лежа на полу, прямые руки необходимо поставить на ширине плеч, кисти вывести вперед, локти развести не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Делая вдох, нужно опустить тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернуться в исходное положение. Фиксируется максимальное количество.

2.Челночный бег 3x10 м. Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании фиксируется лучшее время.

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

4.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Нужно лечь на спину, прижать поясницу к полу, ноги чуть согнуты в коленях. Руки закреплены за головой или на груди. Локти разводятся в стороны. Сгибается туловище с головы. Подбородком нужно тянуться к груди. Фиксируется максимальное количество.

5.Скоростное ведение мяча 20 м. Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на двух шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

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

7.Челночный бег 10 площадок по 28 м. Занимают исходную позицию. Одну ногу выставляют вперед и переносят на нее центр тяжести. Отводят руку назад. Корпус наклоняют вперед. Во время старта делают максимальное усилие толчковой ногой. Набирают максимальную скорость самые первые секунды. Подбегают к отметке, перемещают центр тяжести назад. Главное, правильно рассчитать нужный момент, поскольку скорость должна снижаться именно при достижении данной точки. Когда нужная отметка достигнута, корпус наклоняют в сторону поворота и выполняют разворот ровно на 180 градусов. Повторяют вышеперечисленные действия по несколько раз. На последнем отрезке, когда уже не требуется выполнять торможения, стараясь максимально ускориться. Это позволит выиграть несколько секунд при завершении бега.

8.Бег 14 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном

зале. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Приложение 4.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире, который зародился в Америке и поэтому неудивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной баскетбольной ассоциации.

Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в Берлине. Спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 10 футов от пола (чуть более 3 метров). Играют две команды, обычно по двенадцать человек. от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в "корзину" оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА-7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков.

При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т. д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Основные элементы игры: жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блокшот, бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом. Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит - выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блок-шотов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе (площадка, поле) в форме занятия по общепринятой схеме.

В ходе практических занятий спортсмены приобретают, закрепляют, совершенствуют основные двигательные навыки, их комбинации, целостные приемы, обеспечивающие высокоэффективное выполнение специфической спортивной деятельности. Основными формами практических занятий (тренировок) являются:

- Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях, контрольных, контрольно-отборочных сериях;
- Тестирование по видам подготовки (включая медицинские тесты);
- Медико-восстановительные мероприятия

- Инструкторская и судейская практика;
- Работа с материальной частью; Периодизация.

Учебно-тренировочные занятия – форма спортивного занятия, продолжительность от двух до четырех часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся, условиях. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи этапа начальной подготовки:

- отбор способных к занятиям баскетболом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Одной из наиболее актуальных проблем подготовки юных баскетболистов является необходимость совершенствования учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение эффективности и качества обучения. При решении задач развития физических качеств рекомендуется преимущественно использовать скоростные и скоростно-силовые упражнения, выполняемые сначала в оптимальном, а затем — в максимально возможном для спортсменов каждого возраста темпе. Силовые нагрузки следует дозировать в пределах 60–80 % от максимальной (8–19 повторений одного действия).

При беговых циклических упражнениях на короткие отрезки скорость передвижения необходимо устанавливать в зависимости от возраста занимающихся в пределах 70–90 % от максимальной.

Структуру учебно-тренировочных занятий рекомендуется строить по общепринятым компонентам: вводную, основную, заключительную части. Во вводную часть (до 25–30 мин.) следует включать упражнения, направленные на развитие статико-кинетической устойчивости (8–14

раз продолжительностью 15–20 сек. каждое с интервалом отдыха между ними 35–45 сек.); подвижности в суставах, силы мышц брюшного пресса и т. д. (5–7 мин. от времени вводной части с интервалом 30–40 сек.).

В начале основной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу, особенно в группах первого года, рекомендуем отводить 12–15 мин времени на развитие скоростно-силовых качеств с одновременным выполнением элементов базовых двигательных действий баскетболистов.

В середине основной части тренировочных занятий 15–20 мин. следует отводить на разучивание, закрепление и повторение элементов двигательных действий, а конце 20–25 мин. отводить на подвижные игры и эстафеты, в которых идет развитие двигательных качеств. При этом в первые 9–10 мин. следует выполнять скоростно-силовые упражнения с преимущественной скоростной направленностью. Продолжительность одноразовой нагрузки должна составлять 15–20 сек. Упражнения следует повторять 3–5 раз с интервалом отдыха 60–70 сек. Перед выполнением 3–5 упражнений время отдыха следует увеличить. В качестве примера можно перечислить некоторые из них: челночный бег 10х10 м; бег спиной вперед; бег с поворотами на 90° и кругом; бег с 2–3 набивными мячами в руках весом 1 кг каждый; продвижение вперед подскоками в упоре лежа с одновременным отталкиванием руками и ногами; бег с партнером на спине, плечах; передвижение на руках с поддержкой партнером за ноги; опорные прыжки через 2–5 снарядов; кувырки и т. д. В последующие 10–15 мин. следует продолжить выполнение скоростно-силовых упражнений с преимущественной силовой направленностью и собственно силовые упражнения. Величину нагрузки (сопротивления) при выполнении силовых упражнений рекомендуется выбирать такой, чтобы юные баскетболисты могли повторить данное упражнение в одном подходе с большим напряжением 8–10 раз,

при использовании отягощений — продолжительность упражнений должна составлять до 30 сек., интервалы отдыха между упражнениями до 45–60 сек. Всего рекомендуется 3–5 упражнений.

В учебно-тренировочных занятиях силовые упражнения рекомендуется для 2–3 смежных групп мышц, которые делятся на четыре основные группы: мышцы спины, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, ног. Если на тренировке выполнялись упражнения для мышц спины, рук и плечевого пояса, то на следующей тренировке — рук и плечевого пояса, а также брюшного пресса, на следующий — для мышц брюшного пресса и ног, потом ног и спины. Таким образом, цикл воздействия на основные группы мышц продолжается 4 занятия.

К концу года рекомендуется увеличить продолжительность одноразовых нагрузок на 10–15 сек. за счет сокращения интервалов отдыха. При выполнении скоростных и скоростно-силовых упражнений рекомендуется применять соревновательный и игровой методы с делением группы на 2–4 команды, а при выполнении силовых упражнений — фронтальный или групповой.

При проведении микроцикла с силовой направленностью, рекомендуется после подготовительной части в течение 15–20 мин. выполнять силовые упражнения с небольшими весами, отягощениями и амортизаторами, затем планировать разучивание или совершенствование учебного материала, проведение двусторонних подвижных игр с элементами баскетбола и т. д., на что необходимо отводить 30–45 мин. Таким образом, начальный этап подготовки предусмотрен для тренировки всех желающих детей заниматься спортом по программе общей физической подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- начальная специализация, определение игрового амплуа;

- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Наиболее значимые методические положения и принципы подготовки баскетболистов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- перспективное (минимум на 2-4 года) планирование подготовки, комплексная увязка ее составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико- тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углубленная индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- стабилизация объемов учебно-тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в учебно- тренировочный процесс блоков нагрузок соревновательной и сверхсоревновательной напряженности;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;
- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро- и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

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

Техническая подготовка

Таблица 7

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Год обучения						
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Без ограничений	Без ограничений
1	4	5	6	7	9	10	11
Прыжок толчком с двух ног							
Прыжок толчком с одной ноги							
Остановка прыжком	+						
Остановка двумя шагами	+						
Повороты вперед							
Повороты назад							
Ловля мяча двумя руками на месте							
Ловля мяча двумя руками в движении	+						
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+						

Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+						
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+	+					
Ловля мяча одной рукой на месте							
Ловля мяча одной рукой в движении	+	+					
Ловля мяча одной рукой в прыжке	+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при встречном движении	+	+	+				
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку	+	+	+	+			
Передача мяча двумя руками сверху							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)							
Передача мяча двумя руками с места							
Передача мяча двумя руками в движении	+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке	+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)	+	+					
Передача мяча двумя руками (поступательные)	+	+	+				
Передача мяча двумя руками на одном уровне	+	+	+				
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой сверху	+						
Передача мяча одной рукой от головы	+						
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+	+					

Передача мяча одной рукой с боку (с отскоком)	+	+	+				
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча одной рукой с места							
Передача мяча одной рукой в движении	+	+					
Передача мяча одной рукой в прыжке	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (встречные)	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (поступательные)		+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне		+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком							
Ведение мяча с низким отскоком							
Ведение мяча со зрительным контролем					+		
Ведение мяча без зрительного контроля	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте							
Ведение мяча по прямой	+						
Ведение мяча по дугам							
Ведение мяча по кругам	+						
Ведение мяча зигзагом	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд		+	+	+	+	+	+

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

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

Тактика нападения

Таблица 8

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
	Год обучения					Без ограни чений	Без ограни чений
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1	4	5	6	7	9	10	11
Выход для получения мяча							
Выход для отвлечения мяча							
Розыгрыш мяча	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	
«Передай мяч и выходи»	+						
Заслон	+	+	+	+	+	+	
Наведение	+	+	+	+	+		
Пересечение	+	+	+	+	+	+	

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

Тактика защиты

Таблица 9

Приемы игры	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ	ЭВСМ
	Год обучения					Без ограничений	Без ограничений
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
1	4	5	6	7	9	10	11
Противодействие получению мяча							
Противодействие выходу на свободное место							
Противодействие розыгрышу мяча	+						
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка	+	+	+	+			
Переключение	+	+	+	+	+	+	+
Проскальзывание		+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча	+	+	+	+	+	+	+

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

План-схема годичного цикла подготовки

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

В программе рекомендуется поэтапное построение подготовки, приведен примерный график подготовки на учебный год, состоящий из 4 циклов. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовка к соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим, для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными и предсоревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных – увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

Примерная направленность и номера недельных микроциклов в группах спортивного совершенствования

Общеподготовительные микроциклы: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38

Направленность занятий в микроцикле:

- 1-й день. 1-е занятие – физическая подготовка;
- 2-е занятие – технико-тактическая подготовка.
- 2-й день 1-е занятие - технико-тактическая подготовка;
- 2-е занятие – физическая подготовка.
- 3-й день 1-е занятие – игровая подготовка.
- 4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка
- 5-й день 1-е занятие - физическая подготовка;
- 2-е занятие - технико-тактическая подготовка.

6-й день 1-е занятие – игровая подготовка.

7-й день отдых

Специально-подготовительные микроциклы: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка.

4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.

5-й день 1-е занятие – физическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка

6-й день 1-е занятие – календарная и контрольная игра.
2-е занятие – теоретическая подготовка.

7-й день отдых

Предсоревновательные микроциклы: 7 и 8, 16 и 18, 28-30, 44-46.

Направленность занятий в микроцикле:

1-й день. 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.

2-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.

3-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка;
2-е занятие – игровая подготовка.

4-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.

5-й день 1-е занятие – индивидуальная подготовка.

6-й день 1-е занятие – технико-тактическая подготовка.
2-е занятие – календарная и контрольная игра – теоретическая подготовка.

7-й день отдых

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- 2) развитие процессов восприятия;
- 3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- 4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями;
- 6) развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) осознание игроком задач на предстоящую игру;
- 2) изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура, покрытие и т.д.);
- 3) изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- 4) осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Каждый баскетболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме.

Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

Учебно-тематический план смотреть приложение 4.

V.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол».

5.1. При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

Этап начальной подготовки – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Основной целью учреждения, является подготовка спортивного резерва, в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки спортсменов по баскетболу на всех этапах спортивной подготовки.

5.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку. Спортивный сезон начинается в сентябре и заканчивается в мае;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно- тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно- тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (18 человек);

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно- тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно- тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

5.3. Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.4. Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно- тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

5.5. Промежуточная аттестация проводится учреждением в декабре-январе и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний), а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "баскетбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "баскетбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол".

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице

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

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и

спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "баскетбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Перечень информационного обеспечения

- 1.Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.
- 2.Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
- 3.Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.
- 4.Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
- 5.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/А.Я.Гомельский. –М.:Гранд,1997.

Годовой учебно – тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1	2	3	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	10	12	14	18	18	20	24
	Общая физическая подготовка	66	81	78	73	87	102	122	122	125	150
	Специальная физическая подготовка	44	76	79	94	112	131	159	159	198	237
	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	31	38	44	75	75	83	112
	Техническая подготовка	103	124	124	130	156	182	197	197	135	162
	Тактическая подготовка	17	28	28	32	40	45	70	70	90	100
	Теоретическая подготовка	25	27	27	28	33	39	63	63	64	68
	Психологическая подготовка	17	24	24	28	34	40	64	64	64	69
	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	15	18	18	31	38
	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	5	5	6	7	9	9	26	37
	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	6	5	6	8	9	9	26	38
	Интегральная подготовка	31	45	45		100	115	150	150	198	237
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	936	936	1040	1248

Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	1500/1500		
	История возникновения баскетбола и его развитие	80/80	сентябрь	Зарождение и развитие баскетбола. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	100/100	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	150/150	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	150/150	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	150/150	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики баскетбола	260/260	май	Понятие о технических элементах баскетбола. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила баскетбола.	254/254	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по баскетболу.

	Режим дня и питание обучающихся	100/100	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по баскетболу	256/256	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	1680/3360		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	150/300	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	180/350	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	120/300	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	150/300	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	216/422	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники баскетбола	216/422	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	216/422	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по баскетболу	216/422	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для баскетбола, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила	216/422	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	3840		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	640	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	640	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	640	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	640	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	640	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	640	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего	4080		

высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	816	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	816	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	816	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	816	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	816	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ	Сроки реализации
			1	2	3	4	5			
	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу с начинающими спортс	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники баскетбола. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	3	4	5	5	6	10	13	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации.		3	4	5	6	6	10	12	
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи на линии.		4	4	5	6	6	10	12	

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,5	4,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,4	3,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	9,0	не более 9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	10,0	не более 10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	

			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	65 не более 70	
2.4.	Бег на 14 м	с	3.0 не более 3.4	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			19	8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,8 не более	9,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	9,8 не более	10,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	35 не менее	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	65 не более	70
2.4.	Бег на 14 м	с	3,0 не более	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	8,6	не более 9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	9,6	не более 10,1
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	35	не менее 30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	65	не более 70
2.4.	Бег на 14 м	с	3,0	не более 3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,4	9,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения по виду спорта "баскетбол"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			34	12
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	174
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			9,0	9,6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			37	32
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			63	68
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	

6.2. Кадровые условия реализации программы.

6.2. Кадровые условия реализации программы.

6.2. Кадровые условия реализации программы.

6.2. Кадровые условия реализации программы.

6.2. Кадровые условия реализации программы.

6.2. Кадровые условия реализации программы.

6.2. Кадровые условия реализации программы.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766832

Владелец Карпенко Наталья Викторовна

Действителен с 23.08.2023 по 22.08.2024