

Оглавление

№	Наименование раздела	страница
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	9
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	11
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	13
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	14
III	Система контроля	16
3.1.	Требования к результатам похода дополнительная образовательная программа спортивной подготовки.	16
3.1.1	на этапе начальной подготовки	16
3.1.2.	на учебно-тренировочном этапе	17
3.2.	Оценка результатов освоения программы.	17
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	17
IV.	Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	19
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки	19
4.2.	Учебно-тематический план	28
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки	31
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	31
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	32
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	33

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "БАСКЕТБОЛ" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол в спортивной школе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол", утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее - ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» утвержденной приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов, начиная с этапа начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа и предполагает решение следующих задач:

Этап начальной подготовки:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе

- о виде спорта "баскетбол";
- 3. формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "баскетбол";
- 4. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 5. укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап:

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица №1).

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек) мин/максим
		минимальный возраст	максимальный возраст	
Этап начальной подготовки	3	8	11	10/24
Учебно-тренировочный этап	3-5	11	18	1/24

При комплектовании учебно-тренировочных групп формируются учебно-тренировочные группы с учетом:

- возрастных закономерностей, выполнения разрядных нормативов;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося медицинского заключения (допуска) к занятиям по баскетболу;
- возможен перевод обучающихся из других организаций при выполнении контрольных тестов на зачислении, разрядных требований достижения возраста указанного в таблице №1 на тот или иной этап (год обучения).

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки указан в таблице №2

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1-2 год	3 год	1-2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16

Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	832
------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 10-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. объединяются (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;
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, *в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий*,
 - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности,

Учебно-тренировочные мероприятия (таблица №3)

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям,

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов),

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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	-
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности указан в таблице №4

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту),

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями,

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях,

Таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Контрольные	1	1	1	6	6	9	9	9
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1
Основные	-	2	2	3	3	3	3	3
Игры	10	10	10	30	30	30	40	40

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании,

Иные формы обучения самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка, по индивидуальным планам.

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

Годовой учебно-тренировочный план (таблица №5)

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса),

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся,
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, академический 40 мин.

используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица №5

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
		1-2 год	3 год	1-2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	14	16
1.	Общая физическая подготовка	56	71	83	87	102	116
2.	Специальная физическая подготовка	37	67	94	112	131	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	16	22	25
4.	Техническая подготовка	94	125	135	137	160	183
5.	Тактическая подготовка	19	33	47	87	102	141
6.	Психологическая подготовка	16	21	21	31	36	42
7.	Теоретическая подготовка	12	12	12	16	19	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	6	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	3	6	6	6
10.	Судейская практика	-	-	3	6	6	9
11.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	6	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	6	6
13.	Самоподготовка	37	41	44	50	56	56
14.	Интегральная подготовка	37	37	56	62	69	69
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832

Календарный план воспитательной работы (таблица №6)

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - 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.	Здоровьесбережение		

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
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка	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;	В течение года

		-правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	--	--

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте,

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями,

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 7)

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия:

	игра»		сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «баскетбол».

Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе,

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
 - Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:
- Уметь вести протокол игры.
 - Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
 - Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
 - Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
 - Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

**План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)**

Таблица №8

Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика:		
Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение),

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Система восстановительных мероприятий.

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; рациональное построение тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления; корригирующие упражнения для позвоночника; дни профилактического отдыха.

При психологическом воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение. Психологические средства восстановления: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; внушение; психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: Физиотерапевтические средства: душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий); ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани; ультрафиолетовое облучение; аэризация, кислородотерапия; массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Гигиенические средства: водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у

спортсменов. Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
7. Применять упражнения на расслабление и массаж.
8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг». Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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:

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.

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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Указываются комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации с учетом приложений:

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта,

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

Таблица № 10

№ п.п.	Упражнение	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	сек	не более		не более	
			3,5	4,0	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) по виду спорта "баскетбол"

№ п.п.	Упражнение	Единицы 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	не более	
			9,0	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	не более	
			10,0	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	не более	
			65	70
2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2	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"		

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

В разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как теоретическая, физическая, техническая, тактическая, интегральная. Сведения излагаются последовательно для каждого года подготовки. Данный раздел включает описание методических особенностей видов подготовки баскетболистов, а также примерные каталоги учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке, примерные каталоги подвижных и спортивных игр специальной направленности для реализации в процессе интегральной подготовки, особенности тактической и психологической подготовки, средства теоретической подготовки.

Используя представленные в каталогах учебно-тренировочных заданий по физической и технической подготовке средства и методы подготовки, подвижные и спортивные игры специальной направленности, а также учитывая особенности тактической, интегральной, теоретической и психологической подготовки, тренер-преподаватель самостоятельно наполняет план-конспект учебно-тренировочного занятия исходя из поставленных задач и уровня подготовленности детей, а также в соответствии с особенностями планирования процесса спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки:

1. История возникновения вида спорта и его развитие.
2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
4. Закаливание организма.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
8. Режим дня и питание обучающихся.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

2. История возникновения олимпийского движения.
3. Режим дня и питание обучающихся.
4. Физиологические основы физической культуры.
5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
7. Психологическая подготовка.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
9. Правила вида спорта.

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки:

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными баскетболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть. В состав общей физической подготовки входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяют на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в дисциплинах «бег», «прыжки» и «метания». Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, футбол, и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Беговые эстафеты», «Метко в цель», «Перестрелка», «Снайпер», «Встречные эстафеты», «Катающаяся мишень», «Десять передач» и др.

Упражнения для овладения быстрых ответных действий. Спортивные игры на время.

- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол.
- спортивные игры: волейбол, мини-футбол.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Челночный бег, но отрезок в начале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами, «танцующим» шагом. Тоже с набивными мячами в руках (2-5 кг).

Бег с изменением скорости и направления в колонне по одному и, по сигналу

выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления на 360 градусов, прыжок вверх, Ловля от стены сидя. Ведение мяча с заданием (с выбиванием мяча у партнера, ведение мяча по скамейке и т.д.).

Подвижные игры: «Вызов номеров», «Десять передач», «Чай,чай выручай с ведением», различные варианты игры «салочки», специальные эстафеты с выполнением разных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой, передачи набивного мяча в прыжке партнеру (двумя руками, одной рукой). Упражнения для кистей с гантелями, булавами. Метание мячей различного объема и веса.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с доставанием до щита; тоже с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Прыжки на одной и обеих ногах на месте, в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки с места вперед, назад, влево, вправо отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча или другого предмета, отталкиваясь одной и обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Бег на короткие отрезки с прыжками в начале, середине и конце задания. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки с отягощениями(пояс, манжеты на голеньях, гантели, набивные мячи).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передачи мяча, круговые движения кистями. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние до стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа – передвижение на руках вправо и влево по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа (ноги удерживает партнер) (с 14 лет для мальчиков).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой) и ловля. Броски набивного мяча на дальность от груди из стойки баскетболиста (соревнование). Поочередные броски и ловля набивного мяча. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену с увеличением расстояния до стены. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Передачи в стену несколькими мячами одновременно.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, партнеру и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков. Круговые движения в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь от гимнастической скамейки.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в сторону партнера. Броски снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, на попадание в определенную цель. Упражнения с баскетбольным мячом выполняют многократно подряд.

Упражнения для развития игровой ловкости. Ведение мяча правой и левой рукой одновременно. Ведение двух мячей одновременно со сменой высоты отскока. Ведение двух мячей с изменением скорости и направления. Различные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли и передачи мяча с предельной интенсивностью.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка

(скоростно-силовая, специальная).

Специальная физическая подготовка и техническая подготовка

Раздел содержит сведения по техническим аспектам игры в баскетбол: технике передвижения, стойкам, прыжкам, технике владения мячом, технике передач, различных бросков, ведения, технике защиты и нападения.

Этап начальной подготовки:

Техническая подготовка:

1 год обучения: Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте.

Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места, передача одной рукой с места.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.

Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении.

2-3 год обучения: Прыжки толчком одной и двух ног, повороты вперёд и назад, ловля мяча двумя руками на месте. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой на месте и в движении.

Передача двумя руками сверху, передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком), передача двумя руками от груди (с отскоком), передача двумя руками снизу (с отскоком), передача двумя руками с места и в движении. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сбоку, снизу, с места, в движении.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Броски в корзину двумя руками сверху, броски в корзину двумя руками от груди, броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1 год обучения: Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля одной рукой в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении.

Передача двумя руками в движении, в прыжке. Передача одной рукой сверху, одной рукой от головы, от плеча. Передача одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу. Передача одной рукой в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение по прямой, по кругам, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением

направления. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной.

Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками с места, броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке.

Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом и под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча, сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

2 год обучения: Техническая подготовка. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной и двумя руками при движении сбоку. Ловля одной рукой в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении.

Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками (встречные). Передача одной рукой сбоку, снизу. Передача одной рукой в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

4-5 год обучения: Техническая подготовка. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные).

Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд. Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками (средние, ближние).

Броски в корзину одной рукой сверху. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

1 год обучения

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

2-3 год обучения: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Заслон. Треугольник.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1 год обучения:

Тактика нападения. 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.

Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

2 год обучения:

Тактика нападения. 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.

Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

3 год обучения: Техническая подготовка. Ловля одной рукой в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.

Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками (встречные). Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой (встречные, поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления, скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой, за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд.

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние). Броски в корзину двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски одной рукой с отскоком от щита, одной рукой с места и в движении, в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние, средние, ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тактика нападения. Атака корзины. 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. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода.

Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

4-5 год обучения:

Тактика нападения. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонного прорыва. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.

Тактика защиты. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

Психологическая подготовка (учебно-тренировочный этап)

Воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она является неотъемлемым компонентом тренировочного процесса баскетболиста.

Основное содержание психологической подготовки баскетболиста состоит в следующем:

1. Формирование определенных личностных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к лидерству, индивидуальность, способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

2. Формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

3. Совершенствование психических процессов. В баскетболе успех в совершенствовании зависит от уровня развития таких психических процессов как восприятие, представление, внимание (и таких параметров как объем, концентрация, распределение переключение), оперативная память и мышление, то есть тех процессов, которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающей в процессе игры, и принятие оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами.

4. Развитие психофизиологических качеств, значимых для игровой соревновательной деятельности баскетболиста. Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Для игроков наиболее прогностичными являются: реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство пространства, ритмо-темповая чувствительность.

5. Развитие психоэмоциональных свойств, которые способствуют оптимизации, которые способствуют оптимизации психических состояний, возникающих в процессе соревнований. В данном случае речь идет о формировании у спортсмена способности противостоять эмоциональному стрессу, вызываемому напряженностью соревновательной деятельности. Эта способность проявляется в умении мобилизовать свои силы или

расслабляться в нужный момент, управлять эмоциональными реакциями на успех и неудачу, регулировать свое поведение в процессе соревнований.

Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе, которые играют исключительно важную роль в достижении высокого результата, особенно в командных видах спорта, к которым относится баскетбол.

Психологическая подготовка играет важнейшую роль в формировании состояния готовности обучающегося и команды к успешному выступлению в соревновании и должна быть органически вплетена в тренировочный процесс баскетболистов.

Инструкторская и судейская практика (учебно-тренировочный этап)

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на углубленном уровне обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Интегральная подготовка

Этап начальной подготовки

1 года обучения:

Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и владение ловлей и передачей мяча. Сочетание приёмов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях. Упражнения с мячом сложных по координации с одновременным развитием быстроты. Использование подвижных игр, способствующих развитию игрового мышления, воздействующих на развитие общефизических и специальных качеств юных баскетболистов.

2 года обучения:

Соревнования в быстроте выполнения различных движений и упражнений. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Чередование упражнений для развития качеств, применительно к изучению технических приёмов и выполнение этих приёмов. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях. Чередование различных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в нападении и защите.

Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий

Эстафеты с выполнением сочетаний элементов техники. Подвижные игры, подготовительные к баскетболу. Тренировочные игры по упрощённым правилам (перемещение, в стойках защитника, поворотов, ведения передач и бросков мяча). Тренировочные игры с применением изученных технических приёмов и тактических

комбинаций.

3 года обучения:

Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приёмов (на основе программы для групп ОФП третьего года спортивной подготовки).

Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и в нападении).

Чередование изученных тактических действий, индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при накрывании, при бросках, при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года спортивной подготовки). То же командные действия.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

1 года обучения:

Выполнение перемещений в сочетании действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в разных направлениях.

Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями передачами, ловлей, бросками в кольцо.

Эстафеты с выполнением приёмов техники перемещения и владения мячом в различных сочетаниях.

Тренировочные игры. Обязательное требование - применение изученных технических приёмов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года спортивной подготовки.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в тренировочных играх.

2 года обучения:

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством их многократного выполнения (в объёме программы) - ловля, передачи, броски на точность, ведение с максимально возможной скоростью.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приёмов. Сочетать с выполнением приёма в целом. Развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения технических приёмов (в объёме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных отдельно в нападении и защите тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по тактической и технической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-4,3-3,2-2,4-3,и т.д.).

Контрольные игры. Проводятся для более полного решения тренировочных заданий и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

3 года обучения:

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3,

3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным

Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

4-5 года обучения:

Многочисленное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств, переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице №11

Таблица №11

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:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	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	13/20	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	13/20	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	13/20	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 вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	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 виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	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	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	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	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая	60/106	сентябрь-	Характеристика

	подготовка		апрель	психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол" основаны на особенностях вида спорта "баскетбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "баскетбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. 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.

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

4. 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

Материально-технические условия реализации Программы (таблицы №12)

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;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для

прохождения спортивной подготовки

**Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица №12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, 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	10
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	2
12.	Свисток	штук	2
13.	Секундомер	штук	2
14.	Скакалка	штук	15
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	10
17.	Утяжелитель для ног	комплект	10
18.	Утяжелитель для рук	комплект	10
19.	Фишки (конусы)	штук	20
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	10
21.	Костюм спортивный парадный	штук	10
22.	Форма игровая (футболка, шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	10

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации на основании приказа руководителя Организации, утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых тренерам-преподавателям при реализации Программы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.;
2. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
4. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
5. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.;
7. Спортивные игры. Учебник для вузов Том 1. / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2002 г.;
8. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.;
9. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2./ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.;
10. Управление конфликтами в баскетболе. Григорьев М.П., Дмитриев Ф.Б. Статья. – М: 2012г.
11. Уваров А. В. Развитие интеллектуальных способностей в баскетболе у учащихся 13–15 лет // Молодой ученый. — 2016. — №11. — С. 1227-1231.

Список литературных источников, рекомендуемых обучающимся при реализации Программы:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИД АСТ, 2002 г.

2. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физкультуры., 1996 г.

3. А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 1997г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Официальный сайт РФБ (<https://russiabasket.ru/>)
6. Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru/>)
7. Олимпийский комитет России(<http://www.roc.ru/>)