

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»**

Утверждаю

Директор

МАУДО «Спортивная школа»

С.А.Трефилов

30 " 08 2024 г.



Рассмотрено

на заседании педагогического совета
МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от " 30" августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: БАСКЕТБОЛ**

(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации №1312 от 21.12.2022 года и в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. №1006)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-5 лет;

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

Разработчики программы:

тренер-преподаватель: Прунчак И.Д.,

тренер-преподаватель: Мифтахов И.Р.

г. Покачи, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ		
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА		4
I.	Общие положения	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	7
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	10
	2.3. Календарный план воспитательной работы	16
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	21
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III.	Система контроля	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	31
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ		52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Краткая характеристика вида спорта «Баскетбол»

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.

Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ограничивающих линий). Национальные федерации имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 x 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м. Высота кольца – 3,05 метра, трёхочковая линия – 6,71 метра от кольца.

Продолжительность игры 40 мин, 4x10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета установленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.;

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплу:

- центровый игрок должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;
- крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;
- защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплу не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства

времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия, чтобы отнять мяч и организовать наступление.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодолеть сопротивление противника, а это возможно лишь в том случае, если игроки владеют определенными приемами техники и тактики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направление и скорость движения.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

1.2. 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 по виду спорта баскетбол.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии баскетбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростносиловых движений, общей выносливости.

3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели.

3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивной школы, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки баскетболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1

Таблица 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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Начальная подготовка	3 года	8	15
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5 лет	11	12

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Баскетбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1006 представлен в таблице №2

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора соревнований известных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные поединки со сверстниками и с руководителем, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МАУ ДО Спортивная школа предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий. Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МАУ ДО Спортивная школа обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио - видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

Практические задания:

1. физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	-	14
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 учебнотренировочных мероприятий в год	

2.5.	Просмотровые мероприятия	учебно-тренировочные	-	До 60 суток
------	--------------------------	----------------------	---	-------------

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Баскетбол» представлен в таблице №4 спортивные соревнования:

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	3	3
Игры	10	10	30	40

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](#) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командировающей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					
		Часов в неделю	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Максимальная продолжительность одного занятия	4,5	6	6	8	10	12	14	16
Наполняемость групп (чел.)	15	15	15	12	12	12	12	12		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	56	56	63	75	94	95	109	
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	34	52	52	71	92	106	124	141	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	20	26	31	50	58	
4.	Техническая подготовка (ч.)	75	96	96	104	132	156	153	175	
5.	Тактическая подготовка (ч.)	23	35	35	44	58	72	114	130	
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	12	14	14	16	18	20	22	25	
7.	Психологическая подготовка (ч.)	9	11	11	12	14	15	17	20	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5	
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8	
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	2	3	6	7	8	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	5	4	4	5	
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4	5	5	5	5	4	5	6	
13	Интегральная подготовка (ч.)	24	37	37	67	84	106	126	142	
14	Итого (ч)*	234	312	312	416	520	624	728	832	

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в баскетбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач,

возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

-овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

-овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

-сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);

-развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

-изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Баскетбол». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность,

доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать **инструкторско-судейскую практику** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под **восстановительными мероприятиями** следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления

используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебнобиологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

2.3. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;*
- ✓ *формирование личностных качеств*

Таблица №6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Проориентационная деятельность			
1	Судейская практика	<p>- Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований.</p> <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; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику 	В течение года
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; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - посещения музеев, имеющих экспозиции по 	В течение года

		спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему. - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	
Здоровьесбережение			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу. 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); - День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу – своё время»;	В течение года
3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «На зарядку становись», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - акция «Скажи жизни: Да!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух!»	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			

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 - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года	В течение года
2	Практическая подготовка	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурных мероприятиях, посвященные Дню Победы в ВОВ; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) <p>Проведение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта; - тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. 		В течение года
Развитие творческого мышления				
1	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; 		В течение года

		- открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	
--	--	---	--

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки).

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

2. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

Таблица 7

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Изучение материалов
Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»	январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Комплекс мероприятий на тему:	июнь-август	беседа, размещение информации на

«Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».		сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля».	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Основной поток - январь

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях. Примерны план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8

Таблица №8

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
Этап начальной подготовки			

1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части 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	В течение года
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно - массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №9

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:

		<ul style="list-style-type: none"> - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта; - анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата; - оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности; - анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности
4.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
5.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
6.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: <ul style="list-style-type: none"> - организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3. 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 на:*

✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «баскетбол»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «баскетбол»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- ✓ повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства
- ✓ *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.

3.2. 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.

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний по каждому году обучения представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и представлены в таблицах №№10-11

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	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	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Прыжок вверх с места со	см	Не менее		Не менее	

	взмахом руками		20	16	22	18
2.2	Бег на 14 м	с	Не более		Не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица №11

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	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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»	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Челночный бег 3x10 метров, 10 площадок по 28 м. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть три 10-метровых отрезка (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

Бег 14 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Скоростное ведение мяча 20 м. Ведение начинается по свистку тренера. Испытуемый начинает ведение мяча с максимальной скоростью, обводя конусы.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. По сигналу тренера выполняется прыжок с места, отталкиванием двумя ногами и взмахом рук вверх. В максимально высокой точке выполняется касание измерительной ленты.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки баскетболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе

аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола (индивидуально или в игре):

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;
- повороты;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками;
- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча одной рукой с места;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча с изменением направления;
- ведение мяча с изменением скорости;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину с контрольных точек;
- штрафные броски;
- броски в корзину двумя руками (добивание);
- приставные шаги.

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительного этапа представлены в таблице №12.

Таблица №12

Контрольные нормативы для определения уровня специально-физической и технической подготовке обучающихся

техника	норматив/приемы	показатель
<i>Приемы техники нападения</i>	Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание Способов передвижения с изученными техническими приемами	технически правильное выполнение приема
<i>Техника владения мячом</i>	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой, передача мяча	

	<p>изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.</p> <p>Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.</p>	
<i>Обманные действия</i>	Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	
<i>Техника передвижений.</i>	Стойка защитника с выставленной ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	
<i>Техника овладения мячом.</i>	Выравнивание мяча Выбивание мяча. Перехват мяча, Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «2», что означает безупречное выполнение приема, «1» - выполнение приема с погрешностями в техническом плане, «0» - не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально-физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 60% означает передачу нормативов программы.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Баскетбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МАУ ДО СШ.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений (таблицы №№13-20).

Таблица №13

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки до 1 года обучения (НП-1)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	4	4	6	4	6	2	4	4	2	4	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	2	2	4	2	2	2	2	6	3	4	2	3	34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	8	6	7	7	5	7	4	4	7	6	6	75
5.	Тактическая подготовка (ч.)	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	4	3	23
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	9
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	4
13.	Интегральная подготовка (ч.)	1	2	2	1	2	2	4	1	3	2	2	2	24
	Итого (ч)*	18	20	20	20	20	20	18	20	20	20	20	18	234

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения (УТ-1)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	4	6	4	5	6	9	5	6	6	6	2	63
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	5	5	5	8	6	5	7	71
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	4	4	-	-	-	4	-	-	4	-	20
4.	Техническая подготовка (ч.)	13	10	8	9	10	7	6	5	6	10	6	14	104
5.	Тактическая подготовка (ч.)	4	4	2	4	4	3	3	6	4	2	4	4	44
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	16
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	2
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	5	6	5	4	5	5	8	2	5	8	7	7	67
	Итого (ч.)*	34	36	34	34	36	34	34	34	36	34	34	36	416

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	4	6	6	6	5	8	8	6	8	8	6	4	75
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	9	9	8	9	5	5	5	6	7	8	11	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	4	6	6	-	-	-	6	-	-	4	-	26
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	10	10	10	10	6	14	12	10	14	12	12	132
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	4	4	4	4	8	5	5	4	2	6	6	58
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	2	2	1	2	2	1	-	2	2	1	2	18
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	1	1	-	1	-	-	-	-	3
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	1	1	-	-	1	-	-	-	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	1	1	1	1	-	1	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	8	8	6	7	6	7	7	5	6	10	6	8	84
	Итого (ч)*	42	44	44	44	42	44	42	44	42	44	44	44	520

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	10	8	8	8	7	10	9	5	10	8	6	6	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	9	8	10	8	10	10	8	12	13	12	14	124
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	6	10	10	10	4	-	-	6	-	-	4	-	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	14	14	14	10	10	12	14	14	15	153
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	9	10	10	10	8	7	8	8	11	11	12	114
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	-	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	3	-	-	-	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	2	-	2	-	-	-	-	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	3	1	1	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч.)	11	10	8	6	8	10	17	10	12	11	11	12	126
	Итого (ч.)*	62	60	60	62	61	62	60	59	60	60	60	62	728

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5)

№ п/п	Вид подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	12	10	9	5	10	10	9	6	10	8	8	12	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	10	10	10	12	9	12	16	10	13	17	12	10	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	8	10	10	12	6	-	-	6	-	-	6	-	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	16	15	15	13	10	12	14	16	20	18	12	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	10	10	10	10	12	10	14	12	10	10	10	12	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	-	2	2	1	2	2	4	4	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	3	-	-	-	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	2	3	-	3	-	-	-	-	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	3	-	3	-	-	-	-	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	3	-	-	-	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	3	1	1	-	-	-	6
13.	Интегральная подготовка (ч.)	10	10	10	12	12	12	13	10	12	11	11	19	142
	Итого (ч.)*	68	70	68	70	70	68	70	70	68	70	70	70	832

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице 21

Таблица №21

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений
Общая физическая подготовка	Кроссы по пересеченной местности (3000м-5000м) смешанное передвижение (2000м-3000м) круговые тренировки челночный бег ускорение из различных исходных положений упражнения с максимальной амплитудой упражнения с отягощением растяжка приседания сгибание и разгибание туловища отжимание кувырки вперед и назад прыжки с поворотом ведение двух мячей
Специальная физическая подготовка	упражнение с эспандером запрыгивание и спрыгивание с тумбы имитация броска прыжки через барьеры выполнение ускорения, переход в быстрый прорыв упражнения с набивными мячами
Участие в спортивных соревнованиях	участие в турнирах различного уровня участие в первенстве города участие в Первенстве ХМАО-Югры
Техническая подготовка	упражнения на отработку броска из под кольца упражнения на отработку броска после двух шагов упражнения на отработку штрафного броска упражнения на отработку среднего броска упражнения на отработку остановок и перемещений
Тактическая подготовка	действия игроков нападения действия игроков защиты действия игроков защиты при личной опеке перемещения на площадке.
Теоретическая подготовка	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств История возникновения олимпийского движения Режим дня и питание обучающихся Физиологические основы физической культуры Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта Психологическая подготовка Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта Правила вида спорта "Профилактика травматизма. Перетренированность/

	недотренированность"
Психологическая подготовка	Беседы. Установка на игры. Разбор конфликтных ситуаций.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Приём контрольных нормативов.
Инструкторская практика	Проведение комплекса разминки воспитанниками. Самостоятельно подготовить и провести упражнения на отработку элементов волейбола. Упражнения на перестроения Проведение основной части тренировки. Проведение заключительной части.
Судейская практика	Разбор судейских жестов. Передвижение и позиции судей в площадке. Судейство тренировочных игр. Разбор работы секретаря, заполнение игрового протокола.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	Установка режима дня спортсмена. Разработка сбалансированной системы питания.

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

4.2. Учебно-тематический план.

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №22.

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:	≈ 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 (этап спортивной специализации)	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 подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика 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.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №23

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p>Подготовительный этап.</p>	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап</p> <p>Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.</p> <p>Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специально-подготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
<p>Предсоревновательный этап.</p>	<p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>

<p>Соревновательный этап.</p>	<p>В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.</p>	<p>Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.</p>
<p>Переходный этап.</p>	<p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.</p>	<p>Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.</p>

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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.

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.

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.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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 (таблица №24-25);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица №26);
- ✓ 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.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№24-26

осуществления спортивной подготовки

№ 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, 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	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

Таблица № 25

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица № 26

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
13	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучающегося	-	-	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. 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 N 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).

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
9. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с.
10. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17-21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. – Волгоград, 1997. – 24 с.
11. Приказ Министерства России от 24 января 2022г. № 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
12. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
13. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.
14. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012
15. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012
16. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012
17. Нестеровский Д.И. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004
18. Портнов Ю.М., Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997
19. Павел Гооге, Как научить баскетболу, Пермь, 2021
20. Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016

Сайты:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
3. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
3. <http://www.sports.ru>
4. Баскетбол НБА <http://www.slamdunk.ru>
5. Мир спорта <http://www.world-sport.org>
6. Российская федерация баскетбола <https://russiabasket.ru/>