муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 1»

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 1»

Протокол № 8 от 30.12.2022

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 1»
В.О. Петров
Пр. № 261-3 от 30.12.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «баскетбол»

Разработана
на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки
по виду спорта «баскетбол»
(Приказ минспорта России от 16.11.2022 № 1006)

Рецензент:
Кандидат педагогических
наук, Заслуженный работник
физической культуры и
спорта
_____В.О. Петров
_____.12.2022 г.

Разработчик
заместитель директора
по учебно-спортивной работе
Бабенко О.А.

Срок реализации программы: 9 лет

г. Ростов-на-Дону
2022 год

Петров Вадим Олегович
Подписан: Петров Вадим Олегович
DN: OU=Директор, O=МБУ ДО СШ № 1, CN=Петров Вадим Олегович, E=sdusor1@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-04-20 10:02:06
Foxit Reader Версия: 9.7.2

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.	3
2.	Общие положения.	4
3.	Характеристика Программы.	4
3.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
3.2.	Объем Программы.	5
3.3.	Виды (формы) обучения.	5
3.4.	Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях.	6
3.5.	Объем соревновательной деятельности.	6
3.6.	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	7
3.7.	Годовой учебно-тренировочный план.	7
3.8.	Календарный план воспитательной работы.	8
3.9.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	10
3.10.	Планы инструкторской и судейской практики.	13
3.11.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	14
4.	Система контроля.	16
4.1.	Требования к результатам прохождения Программы.	16
4.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	18
5.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).	20
5.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	20
5.2.	Техническая подготовка.	22
5.3.	Тактическая подготовка.	25
5.4.	Физическая подготовка.	26
5.5.	Рекомендации по организации психологической подготовки.	29
5.6.	Планы применения восстановительных средств.	31
5.7.	Учебно-тематический план.	33
6.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.	37
7.	Условия реализации Программы.	37
7.1.	Материально-технические условия реализации Программы.	37
7.2.	Кадровые условия реализации Программы.	40
8.	Информационно-методические условия реализации Программы.	40

1. Пояснительная записка.

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности сопернику завладеть мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

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

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

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

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

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

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

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее по тексту – Программа) предназначена для тренеров-преподавателей и обучающихся МБУ ДО СШ № 1 (далее по тексту – Школа).

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки баскетболистов. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки обучающихся, основанные на результатах научных исследований и передовой спортивной практики.

2. Общие положения.

2.1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее – ФССП) и в соответствии с приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

2.2. 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.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд;
- подготовка инструкторов и судей по баскетболу;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

2.3. Конкретизация целей и основных задач подготовки баскетболиста находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности баскетболиста. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности.

3. Характеристика Программы.

3.1. 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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15-30

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12

3.2. Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832

Учебно-тренировочный процесс рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

3.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия групповые (таблица 3).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

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

3.4. Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

– 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

3.5. Школа направляет обучающихся и тренеров-преподавателей на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Таблица 4

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

3.6. К иным условиям реализации Программы относится её трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (таблица 5).

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (в %)	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
2.	Специальная физическая подготовка	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

3.7. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (таблица 6).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				

		15-30	15-30	12-24	12-24	6-12
1.	Общая физическая подготовка	47	56	67	81	92
2.	Специальная физическая подготовка	32	50	67	100	158
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	56	83
4.	Техническая подготовка	75	94	108	125	100
5.	Тактическая подготовка	14	19	21	44	58
6.	Теоретическая подготовка	14	19	21	44	58
7.	Психологическая подготовка	14	19	21	44	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	4	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	25
10.	Судейская практика	-	-	4	6	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	4	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	5	6	4	6	8
13.	Интегральная подготовка	23	37	71	100	151
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832

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

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

– на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

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

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

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

3.8. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** – практическое и теоретическое изучение и применение правил 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	В течении года

		судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	В течении года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

	легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	

3.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8.

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

– информирование спортсменов о запрещенных веществах;

– ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;

– ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;

– повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья;

– ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год	Предоставление отчета о проведении (программа, фото/видео)
	Теоретическое занятие «Ценности спорта»	2 раза в год	Форма ведения: беседы, дискуссии, использование презентаций, коллажей, видеоматериалов.
	Теоретическое занятие «Обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формирование определения понятия «допинг».	1 раз в год	
	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Семинар для тренеров-преподавателей «Роль тренера-преподавателя в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования https://rusada.ru/athletes/online-course.php
	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Информирование спортсменов об изменениях в	1 раз в год	https://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-violations/

	Общероссийских антидопинговых правилах		
	Теоретическое занятие «Мотивация применения допинга»	1 раз в год	Дискуссия о том, что побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы
	Теоретическое занятие «Основы разновидности допинга»	1 раз в год	Лекция с элементами диалога на тему, что такое допинг, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Предоставление отчета о проведении (сценарий, фото/видео)
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международный стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 раза в год	Ссылка на образовательный ресурс https://rusada.ru/athletes/adams
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Ссылка на сервис по проверке лекарственных средств https://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-violations/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования https://rusada.ru/athletes/online-course.php
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по

			проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/
	Родительские собрания	1 раз в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» https://rusada.ru/substances/check-the-medicine/

3.10. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора-методиста и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта баскетбол. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся должны овладеть принятой в баскетболе терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

План инструкторской и судейской практики.

Таблица 9

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
1	- освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта баскетбол с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист

		упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.		
Этап совершенствования спортивного мастерства				
1	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
2	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	В соответствии с планом спортивной подготовки	Тренеры-преподаватели

3.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года обучения, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере.

Школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

– периодические медицинские осмотры;
– углубленное медицинское обследование спортсменов;
– дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивныхсоревнованиях, после болезни или травмы;
– врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
– санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
– медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовкии при развитии заболевания или травмы;
– контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

– варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

– использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

– «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

– учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

– рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

– аутогенная и психорегулирующая тренировка;

– средства внушения (внушенный сон-отдых);

– гипнотическое внушение;

– приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

– интересный и разнообразный досуг;

– условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

– массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро– и гидромассаж);

– суховоздушная (сауна) и парная бани;

– гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

– электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины,магнитотерапия;

– гипероксия.

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.

Начиная с учебно-тренировочного этапа 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.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

План медицинских, медико-биологических мероприятий ипримененияя восстановительных средств.

Таблица 10

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Психолого-педагогические и медико-биологические средства: – упражнения на растяжку; – разминка; – массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; – искусственная активизация мышц; – психорегуляция мобилизующей направленности; – чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; – комплекс восстановительных учреждений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный; – душ – теплый/умеренно холодный/ теплый; – сеансы аэроионотерапии; – психорегуляция реституционной направленности; – сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	В течении года	Тренеры-преподаватели, медицинский работник

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

4. Система контроля.

4.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования

результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

4.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
– изучить антидопинговые правила;
– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
– выполнить план индивидуальной подготовки;
– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Школой, 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.

4.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах 11-13.

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

Таблица 11

№ 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 3х10 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 взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3 х 10 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».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65

2.4	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

5. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

Чтобы тренировка проводилась регулярно, была целенаправленной и включала правильно подобранные упражнения, ее надо планировать.

Главная цель плана – показать, в какой последовательности будут развиваться необходимые физические качества, а также изучаться и совершенствоваться технические и тактические приемы. Успех баскетбольной команды во многом зависит от навыков игры в нападении и защите каждого игрока. Каждый игрок должен уметь переиграть защитника в нападении, выполнить результативный бросок и не дать забить своему подопечному. Все приемы нападения так или иначе преследуют одну цель – забросить мяч в корзину соперника.

Если ты не умеешь этого делать, ты ослабишь команду. Такие индивидуальные навыки игры в нападении или игровые приемы, как ловля и передача мяча, ведение и броски в корзину, позволят тебе активно действовать на площадке.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать и вести мяч. Чем подвижнее ты будешь с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные броски, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное ведение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов баскетбола.

Передачи и ведение мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча.

После овладения основными игровыми приемами нападения следует перейти к изучению и совершенствованию защитных действий. Хорошее владение приемами нападения позволит успешнее изучать защитные контрприемы. По той же причине взаимодействия игроков в нападении должны изучаться раньше, чем соответствующие защитные противодействия.

Таким образом, в плане тренировки надо предусматривать такую последовательность прохождения учебного материала по баскетболу:

- ловля и передачи, ведение мяча, передвижение, остановки и повороты;
- броски мяча;

– индивидуальная защита;
– нападение против личной защиты;
– личная защита;
– нападение против зонной защиты;
– зонная защита.

Программный материал для занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Теоретическая подготовка.

Примерный учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 14

	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Физическая культура и спорт в России	1	1		1	1	1	2	2	2
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	1	1	4	4	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		1	1	1	3	3	4
Гигиенические требования к обучающимся спортом	2	1		1	1	1	3	3	3
Профилактика травматизма в спорте	2	1		1	1	1	2	2	3
Общая характеристика спортивной подготовки	1	1	1	1	1	1	2	2	3
Планирование и контроль подготовки		1	1	1	1	1	2	2	5
Основы техники игры и техническая подготовка	1	1		1	1	1	2	2	5
Основы тактики игры и тактическая подготовка			1	1	1	1	2	2	5
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	5
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Правила по мини-баскетболу	1	2	1						
Правила по баскетболу		1	1	1	1	1	2	2	
Официальные правила ФИБА							2	2	2
Установка на игру и разбор результатов игры		3	3	5	5	5	7	7	6
Ценности спорта	1	2							

Основы разновидности допинга				1	1	1	2	2	2
Обучение РУСАДА				1	1	1	1	1	1
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)				1	1	1	2	2	2
Система АДАМС									2
	14	19	19	21	21	21	44	44	58

5.2. Техническая подготовка.

Программа технической подготовки обучающихся по этапам подготовки.

Таблица 15

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Прыжок толчком двух ног	+	+						
Прыжок толчком одной ноги	+	+						
Остановка прыжком		+	+					
Остановка двумя шагами		+	+					
Повороты вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+				
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой одной рукой с боку (с отскоком)		+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+						
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой с высоким отскоком	+	+						
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+						
Ведение мяча с низким отскоком	+	+						
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+						
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+						

Ведение мяча по прямой	+	+	+					
Ведение мяча по дугам	+	+						
Ведение мяча по кругам	+	+	+					
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+						
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+						
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+			
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+			

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

5.3. Тактическая подготовка.

5.3.1. Тактика нападения.

Программа обучения тактике нападения.

Таблица 16

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Выход для получения мяча	+	+						
Выход ля отвлечения мяча	+	+						
Розыгрыш мяча		+	+	+				
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+					
Заслон			+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+

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

5.3.2. Тактика защиты.

Программа обучения обучающихся тактике защиты.

Таблица 17

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Противодействие получению мяча	+	+						
Противодействие выходу на свободное место	+	+						
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+					
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+	
Переключение			+	+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+	+
Против малой восьмерки				+	+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+	
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+	+
Система смешанной защиты						+	+	+
Система личного прессинга					+	+	+	+
Система зонного прессинга						+	+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+

5.4. Физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, с отягощеньями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре. Приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения н гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами, упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Опорные прыжки через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, переворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиваниями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини футбол, в настольный и большой теннис, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска. Толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу

(вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами. Теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, на дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в «городки». Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбегу, в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность, попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после порота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранять вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

5.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управлением нервно-психическим состоянием спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного

интеллекта. Специализированных психических функций и психомоторных качеств, повышением мотивационной сферы спортсменов.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера. Предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха. Переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, систему аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психологической готовности к соревнованиям, формирование общекомандных целей, интерес к спорту и игре, межличностные взаимоотношения в команде.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

– в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных

отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

– в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

– в переходном периоде преимущественно используются средства и методы, направленные на психологическое восстановление обучающихся;

– в течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

5.6. Планы применения восстановительных средств.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам и сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение тренировочного занятия, способствующего

стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляется под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

5.7. Учебно-тематический план представлен в таблице 18.

Учебно-тематический план.

Таблица 18

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 соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «пере»ренированность". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

			аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

6. 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 Программы 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 Школой при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

7. Условия реализации Программы.

7.1. Материально-технические условия реализации Программы представлены в таблицах 19-20.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

7.2. Кадровые условия реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

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 «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),

8. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1006 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
4. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».
5. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
6. Всемирный антидопинговый Кодекс.
7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.
8. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.

9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.
11. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
12. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
13. Официальный сайт Баскетбольного союза России https://russiabasket.ru/
14. Официальные правила соревнований по баскетболу РФ.
15. Официальный сайт РУСАДА https://rusada.ru/
16. Официальный сайт Министерства спорта РФ http//www.minsport.gov.ru/

Неотъемлемой частью Программы является календарный план спортивно-массовых мероприятий Школы на текущий год. (***Приложение № 1***).

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 41 (сорок один) листов
Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 1»
В.О. Петров