УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
ВАЛУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА П. УРАЗОВО»

Принята на заседании методического совета
МБУ ДО «Спортивная школа п. Уразово»
Протокол № 2
«08» 11 2024 г

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа п. Уразово»
_____М.В. Дораж
«08» 11 2024 г.
Приказ № 83-од

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2023 года № 857)

Возраст обучающихся: от 8 до 18 лет

Срок реализации: 8 лет

Авторы-составители:

Макиева Кристина Алексеевна - заместитель директора;

Саблисенко Евгений Викторович - тренер-преподаватель

п. Уразово, 2024 г.

I. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»;

- на основании Устава МБУ ДО «Спортивная школа п. Уразово».

1.2 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетболе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022года № 1006 (далее – ФССП).

1.3 Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочнов процессе вусловиях 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, скоростно-силовых 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.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по баскетболу и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «Баскетбол», его отличительные особенности

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 х 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, 4х10 мин с перерывом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4х12 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 амплуа:

- центровой 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 амплуа 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.

2.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа п. Уразово», 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 методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки, (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	12
Этап ССМ	не ограничивается	14	6
Этап ВСМ	не ограничивается	15	4
Для спортивных дисциплин, «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3 - 5	11	8
Этап ССМ	не ограничивается	14	6
Этап ВСМ	не ограничивается	15	4

2.4. Объем Программы

Этапный норматив	*Этапы и годы спортивной подготовки*					
	Этап начальной подготовки		*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)*		*Этап совершенствования спортивного мастерства*	*Этап высшего спортивного мастерства*
	До года	*Свыше года*	*До трех лет*	*Свыше трех лет*		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16 - 24	20 - 32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832 - 1248	1040-1664

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

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) учебно-тренировочные мероприятия.

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 МБУ ДО «Спортивная школа п. Уразово» 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 МБУ ДО «Спортивная школа п. Уразово» 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: 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.

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

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) учебно-тренировочные мероприятия.

№ п/п	Вид 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 - ренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	-	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 мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3. Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство-вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины «баскетбол 3х3»						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

2.6. 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)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
	Часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	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 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 (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
	ИТОГО (ч.)	**234**	**312**	**312**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**

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 психологическиетрудности, 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 – ***технико-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 волевую 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, исключающим 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.

2.7.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.*

№ 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 судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - …	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**	…	…

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

I. Теоретическая часть

Общие сведения

Антидопинговая работа в МБУ СШ «п. Уразово» (далее - Учреждение) проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для обеспечения качественной спортивной подготовки и надлежащего проведения спортивных мероприятий на основе принципа справедливости участия в соревнованиях и охраны здоровья спортсменов.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте.

Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменами Учреждения.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта от 22 ноября 2016 № 296-ФЗ;
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947 (ред. 17.01.2019г.));
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 11 декабря 2020 г.)
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой Кодекс РФ (Гл.54.1);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте
- Всемирный антидопинговый кодекс;
-Международный стандарт Запрещенный список ВАДА (обновляется как минимум раз в год - необходимо размещать актуальный вариант за 3 месяца до вступления в силу);
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

Основные направления антидопинговой работы:
- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
-проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов,

которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическоеиспользование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

II. Рекомендуемые объемы прохождения теоретического материала, час.

Разделы подготовки	Этапы подготовки										
	ГНП			УТГ					ГСС		
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Теоретическая подготовка:	10	10	10	20	20	25	27	27	46	46	46
Антидопинговые правила	2	2	2	4	4	5	5	5	10	10	10

III. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Обучение на сайте Русада		Спортсмены	1 раз в год
	2.Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Чистый спорт. Честные состязания"	Ответственный за антидопинговое обеспечение школы	1-2 раза в год
	3. Веселые старты, товарищеские матчи, турниры по избранному виду спорта	"Мы за чистый спорт!"	Тренеры	1-2 раза в год
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список")		Тренеры	3-4 раза в год
	5.Антидопинговая викторина	"Спорт - это жизнь!"	Тренеры, ответственный за антидопинговое обеспечение в школе	1-2 раза в год
	6. Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителя в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раа в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Обучение на сайте Русада		Спортсмены	1 раз в год
	2. Веселые старты, товарищеские матчи, турниры по избранному виду спорта	"Мы за чистый спорт!"	Тренеры	1-2 раза в год

	3. Антидопинговая викторина	"Спорт - это жизнь!"	Тренеры и ответсвенный за антидопинговое обеспечение в школе	1-2 раза в год
	4. Семинар для тренеров и спортсменов	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителя в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответсвенный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза вгод

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

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.

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Тренировочный этап												
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				
Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочного занятия			+	+		+						
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		
Этап совершенствование спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других обучающихся	+	+					+	+				

Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+	+		+	+						
Участие в составлении календаря соревнований			+									+
Участие в составлении положения соревнований							+	+	+			
Изучение правил соревнований по баскетболу				+	+	+						
Участие в судействе соревнований								+	+	+		

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

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 установленными 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, врачебно-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. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Педагогические средства восстановления:

-рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
-рациональное построение тренировочного занятия;
-постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
-разнообразие средств и методов тренировки;
-переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
-чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
-изменение пауз отдыха, их продолжительности;
-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
-оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
-оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
-упражнения для активного отдыха и расслабления;
-дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона тренировки;
-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
-внушение;
-психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:
-водные процедуры закаливающего характера;
-душ, теплые ванны;
-прогулки на свежем воздухе;
-рациональные режимы дня и сна, питания;
-витаминизация;
-тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

-душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;

-ванны хвойные, жемчужные, солевые;

-бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

-кислородотерапия;

-массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме, необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

III. Система контроля

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. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

3.2. 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.

3.3. 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;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. 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.

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

Нормативы общей 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 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 более		не более	
			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 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/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 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчками 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 руки	см	не менее	
			35	30
2.3	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	не менее	
			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 подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)

для перевода и зачисления на этап

совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3х10м	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 «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (за1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45

2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Челночный бег 3х10 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 перекладиной 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[2].

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.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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 МБУ ДО «Спортивная школа п. Уразово».

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.

15. Учебно-тематический план

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

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего 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 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 (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 план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4	52
3.	Участие в соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8	96
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5	35
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8.	Контрольные мероприятия (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	1	-	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч)	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2	37
	ИТОГО (ч.)	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Примерный план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	4	6	4	5	6	8	4	2	3	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	4	4	52
3.	Участие в соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	8	8	7	8	7	7	6	8	10	9	8	96
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	5	2	4	5	5	5	35
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	14
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
8.	Контрольные мероприятия (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	1	-	-	-	-	5
13.	Интегральная подготовка (ч)	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	3	2	37
	ИТОГО (ч.)	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

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

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего 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 соревнованиях (ч.)	-	4	4	4	-	-	-	4	-	-	4	-	20
4.	Техническая подготовка (ч.)		10	8	9	10	7	6	5	6	10	6	14	104
5.	Тактическая подготовка (ч.)		4	2	4	4	3	3	6	4	2	4	4	44
6.	Теоретическая подготовка (ч.)		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	12
8.	Контрольные мероприятия (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 план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения (УТ-2)

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего 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 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 (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 план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения (УТ-3)

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	13	5	10	7	7	8	13	4	8	6	7	6	94
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	10	8	9	7	8	7	8	10	10	9	12	106
3.	Участие в соревнованиях (ч.)	-	6	6	6	4	-	-	6	-	3	-	-	31
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	14	14	12	12	12	12	14	16	14	12	156
5.	Тактическая подготовка (ч.)	4	6	4	6	6	6	6	6	6	6	8	8	72
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	2	2	-	2	-	-	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	2	1	1	-	-	-	4
13.	Интегральная подготовка (ч)	12	10	6	8	7	8	10	5	8	9	12	11	106
	ИТОГО (ч.)	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**52**	**624**

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

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего 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 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 (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	3	-	-	-	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	4
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**	**60**	**62**	**60**	**60**	**60**	**60**	**60**	**62**	**721**

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

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего 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 соревнованиях (ч.)	8	10	10	12	6	-	-	6	-	-	6	-	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	-	16	15	15	13	10	12	14	16	20	18	12	175
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	10	10	10	12	10	14	12	10	10	10	12	130
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	2	2	2	-	2	2	1	2	2	4	4	25
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	20
8.	Контрольные мероприятия (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**

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» относятся реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которому осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

5.5. 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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
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	комплект	2
6.	Мяч баскетбольный	комплект	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	комплект	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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая 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	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гольфы	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Майка	штук	на занимающегося	-	-	4	1	4	1	6	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	6	1
8.	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного (напульсник)	комплект	на занимающегося	-	-	-	-	2	1	2	1
13.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
14.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

15.	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	-	-	3	1	5	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1

6.2. 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 и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера – преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный номер № 62203) (далее – Приказ № 952н) профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г., № 191н (зарегестрирован) Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный номер №54519 (далее – Приказ № 191н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615) (далее – Приказ №237н) или Единым Квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрасоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

6.4 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через

сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексию, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы. спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

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

VII. Перечень информационного обеспечения

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат. Омск, 2010 с.- 21
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. Физкультура в школе - 2010 №7 с.15-17.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья. 2011 - 111с.
5. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. М.: Просвещение, 2012 - 111с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.-543 с.
6. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2009.
8. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Примерная программа спортивной подготовки для СДЮСШОР – М., 2004.
9. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
12. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
16. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
17. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -М., 2000.
18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол. Учебное пособие, - Алма-Ата, 2010-82с.
19. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обученияв группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 -60с.

Интернет сайты

Сайт Министерства Спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/sport/
Сайт Олимпийского комитета России: http://www.roc.ru

Сайт Международного олимпийского комитета: http://www.olympic.org
Сайт Российского антидопинговое агентство: http://www.rusada.ru

Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л .Б. Кофмана. - М., 1998.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

Литература, рекомендуемая для занимающихся

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

3. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004