

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол № 4
от « 09» июля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУДО «ДЮСШ»
Приказ № 43 от 09.07.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛ»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11. 2022 г. № 1006

р.п. Хвойная
2025

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1006 (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023г. №857.

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.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные, смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- иные виды (формы) обучения: учебно-тренировочные занятия «онлайн», самостоятельные тренировки.

№ 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-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-	

	мероприятия в каникулярный период	тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-учебно-тренировочный план

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-учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

В часовой объем учебно-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.

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

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

Годовой учебно-учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			

		4	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		15		12	
1.	Общая физическая подготовка, ч	47	56	58	87
2.	Специальная физическая подготовка, ч	33	38	66	99
3.	Участие в спортивных соревнованиях, ч	-	-	21	44
4.	Техническая подготовка, ч	75	94	99	124
5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовки, ч	42	56	66	124
6.	Инструкторская и судейская практики, ч	-	-	2	6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, ч	7	9	8	12
8.	Интегральная подготовка, ч	30	37	66	100
Общее количество часов в год		234	312	416	624

7. Календарный план воспитательной работы

№ 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-учебно-тренировочного занятия в соответствии с	В течение года

		<p>поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-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.	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, 	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
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	Эстетическое воспитание в физкультурной и спортивной деятельности: - формирование способности чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры, спорта, в других областях её проявления; формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству. - формирование эстетики поведения и межчеловеческих отношений в физкультурной (в частности, спортивной) деятельности; выработка активной позиции в утверждении прекрасного, непримирчивости к безобразному во всех его проявлениях. - привитие эстетических понятий, вкусов, оценок и суждений; способность не только стремиться и переживать прекрасное, но и оценивать и понимать прекрасное, развивать способность создавать прекрасное. - воспитание эстетических идеалов; правильности понимания и стремления к тому образу современной жизни и современного человека, который является характерным для нашего общества. - развитие творческих эстетических способностей в различных видах деятельности.	В течение года

		- воспитание эстетических чувств, вкусов, понятий имеющих непосредственное отношение к физкультурной, спортивной деятельности, правильного понимания внешней и внутренней красоты человека исходя из единства эстетического и этического, нравственного и духовного, патриотического; понимание красоты спортивного поведения, спортивного зрелища, сохранение и приумножение спортивных традиций.	
--	--	--	--

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

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.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
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, размещена на информационном стенде организации. Также на сайте учреждения в сети интернет есть раздел «Антидопинг» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА», расположенный по адресу <https://дюсшхойная.рф/антидопинг>

План-график проведения антидопинговых мероприятий в

Муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»

Муниципальный округ	ФИО ответственного за антидопинговую деятельность	Должность	e-mail/моб. тел
Хвойнинский	Закутина Е.В.	Директор МАОУДО «ДЮСШ»	Kfp2005@mail.ru/9218402052

Целевая Аудитория	Тема	Организа ция	Тип мероприяти	Место проведения	Дата проведения	Ответствен ный исполнител	Рекомендац ии по проведению
----------------------	------	-----------------	-------------------	---------------------	-----------------	---------------------------------	-----------------------------------

			я			ь	мероприяти я
Тренеры	1. Обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА» 2. Педагогический совет «Антидопинговая деятельность учреждения: итоги 2024 года и планы на 2025 год». 3. Расширенный семинар (Тренеры-преподаватели +учителя физкультуры общеобразовательных школ «Риски и последствия использования биологически активных добавок»	МАОУ ДО ДЮСШ	1. Он лайн-лекции		1. Январь-март 2. 22.01.2025 3. Октябрь	Директор	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/ Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Спортсмены (начальная подготовка, учебно-тренировочный этап)	Обучение на платформе «Портал онлайн-образования РУСАДА» (онлайн курс)	МАОУ ДО ДЮСШ	Онлайн-курс	МАОУДО ДЮСШ	Январь-март	Тренеры-преподаватели	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru
Спортсмены учебно-тренировочных групп	1) О ценностях и принципах чистого спорта. 2) Что такое допинг и допинг-контроль. 3) Влияние допинга на здоровье. 4) Допинг и зависимое поведение. 5) Как повысить результаты без допинга. 6) Профилактика применения допинга среди спортсменов. 7) Права и обязанности спортсмена. 8) Допинг как глобальная проблема современного спорта 9) Причины борьбы с допингом.	МАОУ ДО ДЮСШ	Лекции	МАОУДО ДЮСШ ФОК «Хвойная»	1) Январь 2) Февраль 3) Март 4) Апрель 5) Май 6) Сентябрь 7) Октябрь 8) Ноябрь 9) Декабрь 10) Июнь (в рамках летних лагерей)	Тренеры-преподаватели	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Обязательное составление отчета о проведении мероприятия

	10) Наркомания и спорт: как наркотики влияют на спортивную деятельность.						
Спортсмены 6-9 лет	Конкурс рисунков «Здоровое питание»	МАОУ ДО ДЮСШ	Конкурс	На базе летнего спортивно-оздоровительного лагеря	Июнь	Тренеры-преподаватели	Положение о конкурсе, темы номинаций, критерии отбора победителей разрабатывает тренер-преподаватель в зависимости от
	Игра «Веселые старты»		Игра	МАОУДО ДЮСШ	Январь	Тренеры-преподаватели	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	«Разговор о честном спорте»		Беседа	МАОУДО ДЮСШ	Февраль	Тренеры-преподаватели	Согласовать с ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе
Родители	1.«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		Родительские собрания	МАОУДО ДЮСШ ФОК «Хвойная»	Сентябрь	Директор	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей
	2.Работа тренеров преподавателей с родителями спортсменов по вопросам применения медикаментов (в случае заболевания детей)		Семинары	Администрация	Октябрь	Тренеры-преподаватели	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Работники и служащие спортивных организаций	1.Виды ответственности за употребление допинга. 2.Роль и ответственность персонала спортсмена. 3.Среда, свободная от допинга. 4.Риски, связанные с использованием лекарственных		Семинар	МАОУДО ДЮСШ	1)март 2) апрель 3)май 4) июнь	Директор	

	средств.						
Болельщики	Викторина «Играй честно»		Антидопинговая викторина	На базе летнего спортивно-оздоровительного лагеря	Июнь	Тренеры-преподаватели	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Любители спорта	Флеш-моб «Спорт-это жизнь!»		Мероприятие на открытом воздухе	На базе летнего спортивно-оздоровительного лагеря	Июнь	Тренеры-преподаватели	Совместно с детьми придумываем сценарий флеш-моба, подбираем музыку, репетирует, показываем родителям или на спортивной мероприятии

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

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 терапевтическое использование. 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.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающегося к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении

физкультурно-оздоровительных праздников и спортивных соревнований в качестве судьи.

Систематизированное решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в спортивном зале, основы техники безопасности, подготовка оборудования и инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) в процессе занятий постепенно знакомятся с правилами вида спорта и терминологией, принятой в виде спорта, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных технических приемов. Под контролем тренера-преподавателя обучающиеся ведут в своем индивидуальном дневнике учет самоконтроля, результаты контрольных соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Под наблюдением тренера-преподавателя осуществляют инструкторскую практику в качестве его помощников в работе с юными спортсменами.

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

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

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в учебно-учебно-тренировочный процесс.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований. Проводится один раз в год для обучающихся групп этапа начальной подготовки и учебно-учебно-тренировочного этапа в условиях врачебно-физкультурного диспансера, либо другого медицинского учреждения с привлечением специалистов разных профессий. Оценивается состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся

коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля:

- учет тренировочных и соревновательных нагрузок;
- определение различных сторон подготовленности обучающихся;
- выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат;
- оценка поведения обучающихся на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, анкетирование, опрос, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль обучающихся.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок, поэтому сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, этап подготовки, интенсивность тренировочных нагрузок, индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся:

в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;

в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

после учебно-учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день и др.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-учебно-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 учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;

- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;

- дни профилактического отдыха.

Психолого-педагогические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона учебно-учебно-тренировочного занятия;

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

- внушение;

- чередование средств ОФП и психорегулирующая тренировка;

- восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, например плавание.

Медико-гигиенические средства восстановления:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминация;

- обеспечение соответствия условий учебно-тренировочных занятий, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Физиотерапевтические средства восстановления:

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

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

- массаж.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	<p>Психолого-педагогические и медико-биологические средства: - упражнения на растяжение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/ теплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды 	В течение года	Тренеры-преподаватели

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

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:

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе учебно-учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки								
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9	9,5	9,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			110	105	130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	
			20	16	22	18	28	22

2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9	3,4	3,8

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№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	Кол-во раз	Не менее	
			13	7
1.2.	Челночный бег 3x10м	сек	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.)	Кол-во раз	Не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20м	сек	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 28м	сек	Не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14м	сек	Не более	
			3,0	3,4

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-3 года обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив по годам обучения					
			Юноши/мужчины			Девушки/женщины		
			1	2	3	1	2	3
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее					
			13	15	20	7	8	8
1.2.	Челночный бег 3x10м	сек	Не более					
			9,0	8,9	8,8	9,4	9,3	9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее					
			150	160	170	135	140	145
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Кол-во раз	Не менее					
			32	32	32	28	28	28
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Скоростное ведение мяча 20м	сек	Не более					
			10,0	9,9	9,8	10,7	10,5	10,2
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее					
			35	35	38	30	34	36

2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28м	сек	Не более					
			65	65	64	70	70	69
2.4.	Бег на 14м	сек	Не более					
			3,0	3,0	2,8	3,4	3,4	3,2
Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до 3-х лет)	Не устанавливается						

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 4-5 года обучения

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив по годам обучения				
			Юноши/мужчины		Девушки/женщины		
			4	5	4	5	
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее				
			26	30	10	12	
1.2.	Челночный бег 3x10м	сек	Не более				
			8,4	8,0	9,0	8,6	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее				
			180	205	160	170	
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Кол-во раз	Не менее				
			32	34	28	28	
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Скоростное ведение мяча 20м	сек	Не более				
			9,6	9,0	10,0	9,8	
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее				
			37	38	32	33	
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28м	сек	Не более				
			63	62	68	67	
2.4.	Бег на 14м	сек	Не более				
			2,7	2,6	3,0	2,9	
Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3-х лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»					

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость. Необходимо учитывать, что тестирование проводить в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Если результаты прохождения контрольно-переводных нормативов не соответствуют требованиям, предъявляемыми образовательными программами, перевод на следующий этап обучения не допускается.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий включает учебный материал по основным видам подготовки.

Программа составлена для каждого этапа обучения. Учебный материал по технико- тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий.

Подготовка проводится на этапе начальной подготовки, где предусматривается воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу, начальное обучение технике и тактике, правилам игры, развитие физических качеств в общем плане и с учетом игры, умение соревноваться, учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации), где в начале спортивной специализации, от 1 до 3 года обучения, осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитанию соревновательных качеств применительно к баскетболу, а далее, с 4 и 5 года обучения, направлен на специальную подготовку: технико-тактическую, физическую, интегральную, в т.ч. игровую и соревновательную. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению, а доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

1.1. Содержание программы

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, 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 и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, 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, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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 перекалывание груза. Упражнения на 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. Выполнения 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. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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 и прыжки по лестнице вверх и вниз. 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.

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 разных 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.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвертого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное

правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Колдунчики. Игроки делятся на две неравные команды: «колдуны» (примерно 1/3 игроков) и «убегающие» (2/3). Если колдун запятнает убегающего, он его «заколдовывает» — тот возвращается в то место, где его запятнали, и встаёт неподвижно. «Расколдовать» его может кто-то из убегающих, коснувшись заколдованного рукой. Колдуны выигрывают, когда заколдовывают всех, убегающие — когда за отведённое время не дали колдунам это сделать. Если участников игры больше 10-15ти человек, часто используют цветные повязки или ленточки для обозначения водящих и убегающих.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь – восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мяч отскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – команды менялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, стает лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

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 партнер. 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, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (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 в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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, ритмичный бег по разметкам 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 удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка:

- 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.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	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 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 рукам 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 от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					

Ведение мяча со зрительным контролем		+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам		+					
Ведение мяча по кругам		+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (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		+	+	+	+	+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+		
Кувырки							
Приставные шаги	+						

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка – это педагогический 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, 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;

-формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, 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;

-изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

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.

Тактика нападения:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча		+					
Выход для отвлечения мяча		+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины		+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Тактика защиты:

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	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				+	+	+	+

Интегральная подготовка:

Многokратное выполнение упражнений во время учебно-тренировочного процесса, наиболее специфических для развития качеств и навыков в баскетболе с сохранением всех его особенностей (например, тренировочная игра). Наивысший компонент интегральной подготовки – соревнование, как тренировочные, так и официальные.

Интегральные упражнения во время тренировки выполняются в максимально приближенном виде к соревновательной деятельности в баскетболе и в диапазоне интенсивности от соревновательной до близкой к ней.

Основные задачи интегральной подготовки: закладка фундамента специальной физической подготовки, ее повышение и в дальнейшем поддержание достигнутого уровня специальной физической подготовки.

Процесс интегральной подготовки делится условно на две части: интегрально-аналитическая и собственно интегральная. В первой части подготовка осуществляется посредством выполнения специальных упражнений с преимущественной направленностью на улучшение тех или иных компонентов подготовленности игрока. Упражнения направлены на совершенствование технико-тактической и силовой подготовки, улучшение гибкости. Вторая осуществляется посредством моделирования основной соревновательной деятельности.

Это могут быть, например,

1. Сочетание подготовительных и подводящих упражнений к отдельным техническим приемам.
2. Выполнение подготовительных упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.
3. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях.
4. Выполнение упражнений в чередовании изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.
5. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.
6. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий.
7. Участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка:

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в группах начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или во время отдыха. В группах учебно-тренировочного этапа и совершенствования спортивного мастерства – короткие лекции, семинары, видеоматериалы, рисунки, плакаты, источники Интернета.

План теоретических занятий для групп этапа начальной подготовки:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Состояние и развитие баскетбола в России.
- Развитие баскетбола в СССР, в России и за рубежом.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Строение и функции организма человека.
- Врачебный контроль.
- Техника и тактика игры в баскетбол.

- Морально-волевая подготовка.
- Правила, организация и проведение соревнований.
- Допинг и соблюдение антидопинговых правил, ответственность за нарушение этих правил.
- Спортивный инвентарь и оборудование.

План теоретических занятий для групп учебно-тренировочного этапа:

- Физическая культура и спорт в РФ.
- Состояние и развитие баскетбола в России.
- Развитие баскетбола в СССР, в России и за рубежом.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Строение и функции организма человека.
- Врачебный контроль.
- Техника и тактика игры в баскетбол.
- Морально-волевая подготовка.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Правила, организация и проведение соревнований.
- Допинг и соблюдение антидопинговых правил, ответственность за нарушение этих правил.
- Спортивный инвентарь и оборудование.

Психологическая подготовка

Только психологически устойчивый спортсмен, с развитым процессом восприятия, внимания, тактического мышления, памяти, способностью управлять своими эмоциями, развитыми волевыми качествами может достичь ожидаемых результатов, стать сформированной личностью.

Вся психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Психологическая подготовка подразделяется на: общую и к конкретному соревнованию.

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

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игре) состоит в следующем:

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

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- обучающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние

- уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности; увеличить общую продолжительность разминки;
 - произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
 - применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
 - воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрение, самопобуждение («я выиграю», «я добьюсь» и т.д.).

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап	<i>Физическая культура и спорт в РФ. Состояние и развитие баскетбола в России. Развитие баскетбола в СССР, в России и за рубежом.</i>	сентябрь	<p>Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития личности.</p> <p>История развития баскетбола в нашей стране. Этапы становления и развития отечественной школы баскетбола. Достижения отечественных баскетболистов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы, крупных международных соревнованиях.</p> <p>Развитие материальной базы. Основные задачи развития баскетбола в нашей стране. Анализ выступления национальных команд на международных соревнованиях. Анализ игрового творчества сильнейших игроков России и мира.</p>
Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап	<i>Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.</i>	октябрь	<p>Общие гигиенические требования к режиму дня, питания и отдыху, при регулярном занятии баскетболом. Гигиенические</p>

			<p>требования к спортивной одежде и обуви. Соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Личная гигиена спортсмена.</p> <p>Уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и ее значение для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.</p> <p>Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с вредными привычками.</p>
<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p><i>Строение и функции организма человека.</i></p>	<p>Ноябрь, май</p>	<p>Влияние физических упражнений на организм. Общие сведения о строении организма человека. Костная и мышечная система. Сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Роль центральной нервной системы.</p> <p>Особенности организма детей и подростков. Влияние занятия спортом на организм. Повышение работоспособности. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Основные средства восстановления. Водные процедуры как средство восстановления. Массаж и самомассаж. Методика и применение средств восстановления.</p>
<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p><i>Врачебный контроль.</i></p>	<p>Сентябрь, январь</p>	<p>Первая помощь.</p> <p>Значение врачебного контроля и самоконтроль при занятиях спортом. Порядок осуществления мед.контроля и</p>

			<p>мед.обследования в СШ. Противопоказания к занятиям баскетболом.</p> <p>Дневник самоконтроля (контроль за весом, пульсом, самочувствием и т.д.).</p> <p>Травмы. Причины их возникновения. Предупреждение травм вовремя УТЗ. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, солнечных и тепловых ударах, обморожении.</p> <p>Оказание первой доврачебной помощи. Меры обеспечения безопасности при занятиях баскетболом (с ЭССМ).</p>
<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап</p>	<i>Техника баскетбола.</i>	декабрь	<p>Понятие о спортивной технике.</p> <p>Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.</p> <p>Техника передвижения по площадке.</p> <p>Анализ технических приемов.</p>
<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап</p>	<i>Тактика игры в баскетбол.</i>	январь	<p>Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки игроков. Классификация и терминология тактических действий и построений.</p> <p>Индивидуальная тактика</p> <p>а. Анализ тактических действий сильнейших игроков России и мира.</p> <p>Сведения о сопернике: тактика игры вероятного соперника, его сильные и слабые стороны игры, характеристика игроков.</p> <p>Тактический план</p>
			<p>предстоящей игры. Анализ игры, акцент на положительные и отрицательные моменты в ходе игры. Причины успеха или невыполнения заданий.</p> <p>Проявление морально-волевых качеств.</p>
<p>Этап начальной подготовки</p>	<i>Морально-волевая подготовка.</i>	февраль	<p>Моральные качества, присущие спортсмену:</p>

<p>Учебно-тренировочный этап</p>			<p>добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство Ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.</p> <p>Спортивная честь и культура поведения спортсмена; олимпийцы - пример для подражания.</p> <p>Понятие о психологической подготовке баскетболистов. Значение развитие волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства.</p>
<p>Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап</p>	<p><i>Основы методики обучения и тренировки.</i></p>	<p>март</p>	<p>Понятие об обучении и тренировке как о едином педагогическом процессе.</p> <p>Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся: объяснение, рассказ, беседа.</p> <p>Виды подготовки баскетболистов: техническая, тактическая, физическая, морально-волевая и др.</p> <p>Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.</p> <p>Особенности воспитания выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости. Методы тренировки. Принципы Составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания</p>

			<p>для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).</p> <p>Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовкой юных баскетболистов и единство процесса их совершенствования.</p> <p>Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условия непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности. Основы планирования круглогодичной тренировки.</p>
<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p><i>Правила, организация и проведение соревнований</i></p>	апрель	<p>Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Методика судейства.</p> <p>Значение спортивных соревнований, требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях, составление календаря игр. Заявки, их форма и порядок предоставления.</p> <p>Подготовка судейской коллегии. Подготовка мест соревнований и оборудования.</p>
<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p><i>Допинг и соблюдение антидопинговых правил, Ответственность за нарушение этих правил.</i></p>	Январь-декабрь	<p>Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах.</p> <p>Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому Кодексу).</p> <p>Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения.</p> <p>Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.</p> <p>Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, в т.ч. совместно с родителями (законными представителями)</p> <p>Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» относятся:

- реализация дополнительной образовательной программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (Приложение 1 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 2 к Программе);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N-916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется через прохождение курсовой подготовки с периодичностью не реже 1 раза в 3 года, профессиональной переподготовки кадров через программы повышения квалификации.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется 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, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах (в астрономических часах – 60 минут) 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 8 часов.

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

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

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.

1) Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2012.

2) Краузе, Джерри В. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мэйер, Джерри Мэйер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.

3) Коузи Б. и Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. Сокр.пер.с англ. Е.Р. Яхонтова. М., «Физкультура и спорт», 1975.

4) Лепешкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры/ В.А. Лепешкин. – М.: Советский спорт, 2011.

5) Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденная Приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2023 г. № 857.

6) Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. выс. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

7) Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. – М.: Советский спорт, 2006.

8) Упражнения для победы в баскетболе. Ж. Пископо. Воронеж, 2011.

9) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №1006.

10) www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола

11) <http://basketball-training.org.ua> – Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки;

12) web.archive.org – Правила в баскетболе. Жесты судей в баскетболе;

13) basketball-video.simf.com.ua – Уроки баскетбола. Видеоуроки.

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

Таблица № 1

№ 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 № 2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№п /п	Наименование	Единиц а измерения	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол- во	Срок эксплу атации (лет)	Кол- во	Срок эксплуата ции (лет)
1	гольфы	пар	На обучающег ося	-	-	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающег ося	-	-	1	2
3	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающег ося	-	-	-	-
4	Кроссовки для баскетбола	пар	На обучающег ося	-	-	2	1
5	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	На обучающег ося	-	-	1	1
6	майка	штук	На обучающег ося	-	-	4	1
7	носки	пар	На обучающег ося	-	-	2	1
8	полотенце	штук	На обучающег ося	-	-	-	-
9	Сумка спортивная	штук	На обучающег ося	-	-	1	1

10	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	На обучающег ося	-	-	1	1
11	Фиксатор коленного сустава	комплект	На обучающег ося	-	-	1	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава	комплект	На обучающег ося	-	-	-	-
13	футболка	штук	На обучающег ося	-	-	2	1
14	Шапка спортивная	штук		-	-	1	2
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На обучающег ося	-	-	3	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На обучающег ося	-	-	1	1

