

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ» Бийского района**

Принято на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2023 г.
Протокол № 2

«Утверждаю»
Директор МКУДО «СШ
«Олимпиец»
_____Г.В. Жамин

приказ № 33-П
от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничено

Бийский район, 2023

СОДЕРЖАНИЕ		
I.	Общие положения	3
1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	4
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6.	Годовой учебно-тренировочный план	8
7.	Календарный план воспитательной работы	11
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
9.	Планы инструкторской и судейской практики	19
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III.	Система контроля	23
11.	Итоги освоения программы	23
12.	Оценка результатов освоения программы	24
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	24
IV.	Рабочая программа	27
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	27
15.	Учебно-тематический план	48
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	52
16.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»	52
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
17.	Материально-технические условия реализации	54
18.	Кадровые условия реализации программы	59
19.	Информационно-методические условия реализации программы	59

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1006 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки баскетболистов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области баскетбола, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории баскетбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по баскетболу.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. **Сроки реализации** этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24

Общее количество часов в год	234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248
------------------------------	---------	---------	---------	---------	----------

Годовой объем работы по этапам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели учебно-тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей дополнительную образовательную программу спортивную подготовку, и в форме самостоятельных занятий, обучающихся по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная деятельность обучающихся;
- тестирование, анкетирование и контроль.

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения, подвижные и спортивные игры.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывного цикла спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям, лицам, проходящий спортивную подготовку, организуют учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

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

5.3 Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней подготовки.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Тренировочный процесс по баскетболу рассчитан на 52 недели в год, 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.

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» представлены в Таблице 5.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-20	16-18	14-16	12-14	10-12
2.	Специальная физическая	12-14	14-16	16-18	16-18	18-20

	подготовка (%)					
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (%)	30-32	28-30	24-26	20-22	12-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Интегральная подготовка	8-10	10-12	16-18	16-20	18-24

Годовой учебный план спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» учебно-тренировочных занятий из расчета на 52 недели (час.)

Таблица 6

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

		тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		15		12		6
1.	Общая физическая подготовка	46	53	59	78	96
2.	Специальная физическая подготовка	32	47	72	4102	160
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	22	54	76
4.	Техническая подготовка	74	90	102	125	112
5.	Тактическая подготовка	30	44	38	83	100
6.	Теоретическая подготовка	20	28	20	30	40
7.	Психологическая подготовка	4	10	10	20	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	8
9.	Инструкторская практика	-	-	8	10	10
10.	Судейская практика	-	-	2	4	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	6	12
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	8	20
13.	Интегральная подготовка	21	32	67	100	152
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<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	Режим питания и отдыха	<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-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
2.3.	Гигиена человека	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение, знание и соблюдение гигиенических норм и правил человеком, к спортивным объектам; - поддержка и своевременный уход за собой, одеждой, обувью и др. 	

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	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
3.3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества, Дню победы	Беседы, встречи с ветеранами войн, локальных конфликтов. Участие в массовых мероприятиях, эстафетах, конкурсах и др.	В соответствии с датами
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.	Работа с родителями		
	Организация работы тренера с родителями	Практическая деятельность тренера: - Родительские собрания (2-4 раза в год);	В течение

обучающихся	- Беседы, встречи, диспуты с родителями, направленные на пропаганду физического воспитания, здорового образа жизни, особенностей занятия избранным ребенком видом спорта; - привлечение родителей (совместно с детьми) к участию в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	года
-------------	--	------

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

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен «Антидопинговый онлайн-курс».

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретические занятия*	В течение года	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	2. «Честная игра» - организует тренер	1-2 раза в год	Составление тренером-преподавателем программы мероприятия и отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
	3. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеров-преподавателю можно проводить в онлайн формате с показом презентации
	4. Семинары для тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	По назначению ответственного за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	3. Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», -«Проверка	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	лекарственных средств»		
	4. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Собрания тренеру можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этапы: совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей: - «Виды нарушений антидопинговых правил», - «Процедура допинг-контроля» - «Подача запроса на ТИ» - «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

***Примечание.** Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется).

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, 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, 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 Всемирным антидопинговым Кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА, подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, антидопинговыми организациями являются: Международный

олимпийский комитет (МОК), Международный паралимпийский комитет (МПК) и другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят

тестирование на своих спортивных мероприятиях, это: Международные федерации и Национальные антидопинговые организации. ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсмена к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных школах в роли

судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

План занятий по судейской практике

Таблица 9

№ п/п	Мероприятие
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1.	Игровое время. Остановка игровых часов, тайм-аут, перерывы
2.	Основные виды нарушений
3.	Фолы: их виды и определение
4.	Постановка заслона. Фолы блокировки/столкновения
5.	14/24 секунды. Работа оператора таймера для броска
6.	«Нулевой» шаг. Когда применяется. Бросок в непрерывном движении и бросок в прыжке
7.	Основные жесты судей
8.	Механика двойного судейства
9.	Обязанности судьи-секретаря. Заполнение протокола
10.	Разбор видео своих игр
11.	Практическое судейство (сентябрь, октябрь, декабрь)
этап совершенствования спортивного мастерства	
1.	Игровое время. Остановка игровых часов, тайм-аут, перерывы
2.	Постановка заслона. Фолы блокировки/столкновения
3.	14/24 секунды. Работа оператора таймера для броска
4.	«Нулевой» шаг. Когда применяется. Бросок в непрерывном движении и бросок в прыжке
5.	Основные жесты судей
6.	Механика двойного судейства
7.	Обязанности судьи-секретаря. Заполнение протокола
8.	Фейк/флоп
9.	Защита бросающего

10.	Работа глаз при судействе заслонов
11.	Виновник контакта
12.	Разбор видео своих игр
13.	Практическое судейство (сентябрь, октябрь, декабрь)

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия: - лицо, желающее пройти спортивную подготовку по баскетболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Специалисты врачебно-физкультурного диспансера осуществляют углубленное медицинское обследование, где изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу, а также в течение года проводится текущее обследование для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных, соревновательных, больших по объёму и интенсивности нагрузок. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;

- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объёма 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 объёме необходимо на этапах 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

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

В результате прохождения Программы обучающийся должен:

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.

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. 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 - 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.

12. Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся (промежуточная аттестация), проводимой учреждением не реже одного раза в год на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и осуществляется в конце спортивного сезона. Перевод обучающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Кроме того, для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет и группы этапа

совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	9,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	

	спине (за 1 мин)		32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			65	70
2.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
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.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	

			60	65
2.3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд – «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Баскетбол»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на все этапы подготовки (52 недели)

Техническая подготовка

Таблица 14

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения							
	до года	свыше года	1	2	3	4	5	весь период
Прыжок толчком двух ног	+	+						
Прыжок толчком одной ноги	+	+						
Остановка прыжком		+	+					
Остановка двумя шагами		+	+					
Поворот вперед	+	+						
Повороты назад	+	+						

Ловля мяча двумя руками на месте	+	+						
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+				
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой на месте		+						
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+				
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками сверху	+	+						
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+						
Передача мяча двумя руками с места	+	+						
Передача мяча двумя		+	+	+				

руками в движении								
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой сверху		+	+					
Передача мяча одной рукой от головы		+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+				
Передача мяча одной рукой 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 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		+	+	+	+	+	+	+
Ободка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+
Ободка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+
Ободка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+
Ободка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+
Ободка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+	+
Ободка соперника за спиной			+	+	+	+	+	+
Ободка 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)			+	+	+	+	+		+

Тактическая подготовка

Тактика защиты

Таблица 15

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Год обучения							
	до года	свыше года	1	2	3	4	5	весь период
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 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						+	+	+

Тактика нападения

Таблица 16

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного
-------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------------

			Год обучения					мастерства
	до года	свыше года	1	2	3	4	5	весь период
	Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+						
Розыгрыш мяча		+	+	+				
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+					
Заслон			+	+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+	
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+	+
Скрестный ход			+	+	+	+	+	+
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					+	+	+	+

Этап начальный подготовки до года

Техническая подготовка

- Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад)

- Техника владения мячом.

Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося» мяча.

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения с обводкой препятствий.

Вырывание, выбивание, перехват мяча.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Взаимодействие трех игроков «треугольник».

3. Командные действия.

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите

Этап начальный подготовки свыше года

Техническая подготовка

- Техника передвижения.

Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

- Техника владения мячом.

Ловля мяча: двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди, при встречном движении, при поступательном движении. Передача мяча: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой по площадке, изученными способами при встречном и поступательном движении. Броски мяча: одной рукой сверху в движении, двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Штрафные броски.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Выбивание мяча при ведении впереди. Обводка противника с изменением высоты отскока, скорости, без зрительного контроля. Перехват мяча при ведении.

Ведение мяча с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде. Противодействия при бросках мяча в корзину. Применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников. Выбор момента для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. Применение изученных способов передач и их сочетание с финтами в зависимости от действия противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Выбор способа броска мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков с заслонами. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывания». Взаимодействие двух игроков – «переключение». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва.

3. Командные действия.

Быстрый прорыв длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии. Организация командных действий против применения быстрого прорыва. Личная система защиты. Позиционное нападение с применением заслонов.

Учебно-тренировочный этап 1 года (этап спортивной специализации)

Техническая подготовка

- Техника передвижения.

Прыжки толчком одной и двух ног в движении. Сочетание выполнения изученных способов передвижения в быстром беге. Сочетание выполнения способов передвижения с техническими приемами.

Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Работа рук и ног при движении противника с права и слева. Сочетание способов передвижения защитника с выполнением технических приемов игры в защите.

- Владение мячом.

Ловля мяча: Одной рукой высокого мяча. Одной рукой низкого мяча. Одной рукой катящегося мяча. Одной рукой мяча с низкого откоса. Сочетание изученных приемов ловли мяча в движениях, различных по направлению, скорости передвижения, расстоянию.

Передачи мяча: Передача мяча одной рукой с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой с боку. Передача мяча одной рукой сбоку с отскоком от пола. Сочетание выполнения изученных способов передач мяча в движениях, различных по: направлению, скорости передвижения, расстоянию. Передача мяча двумя и одной рукой в прыжке. Чередование выполнения изученных способов передач.

Перехват мяча при передачах в движении. Овладение катящимся мячом. Выбивание мяча сзади при его ведении. Отбивание мяча при бросках в движении.

Броски мяча: Штрафной бросок. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту. Сочетание выполнения изученных способов бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита. Броски мяча изученными способами с сопротивлением противника. Бросок мяча в прыжке одной рукой сверху.

Ведение мяча: Чередование различных способов ведения мяча. Ведение мяча с изменением высоты откоса и скорости передвижения без зрительного контроля.

Обводка с асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног. Изменение способа ведения мяча и скорости передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Ведение мяча с сопротивлением.

Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия:

Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения. Выбор позиции и момента для получения мяча в трехсекундной зоне. Выбор способа и момента для передачи мяча игрокам передней и задней линии нападения между собой. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки. Адекватное применение сочетания изученных способов техники нападения.

Опека нападающего, находящегося в трехсекундной зоне. Опека нападающего, находящегося в передней и задней линиях площадки. Опека нападающего, расположенного у лицевой линии, в зависимости от места нахождения мяча. Опека нападающего при личном прессинге.

2. Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков с заслонами в движении. Взаимодействие двух игроков с нападением. Взаимодействие трех игроков- противодействие «тройке». Взаимодействие двух игроков с заслонами в условиях низкого сопротивления.

Взаимодействие двух игроков- противодействие нападению. Взаимодействие трех игроков- противодействие «тройке». Взаимодействие двух игроков- групповой отбор мяча.

3. Командные действия:

Распределение обязанностей и организация действий игроков при позиционном нападении и нападении быстрым порывом. Позиционное нападение с применением изученных групповых взаимодействий.

Плотная личная система защиты. Рассредоточенная личная система защиты с групповым отбором мяча. Личная система защита с переключением. Личный прессинг. Организация командных действий при противодействии быстрому порыву.

Учебно-тренировочный этап 2 года (этап спортивной специализации)

Техническая подготовка

- Техника передвижения.

Сочетание выполнения различных способов передвижения с выполнением изученных технических приемов нападения

Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите

- Владение мячом

Ловля мяча изученными способами в прыжке. Сочетание выполнения различных приемов ловли

Передачи мяча двумя и одной рукой при сопровождающем движении. Передача мяча на различные расстояния и направления. Сочетание выполняя передач мяча различными способами передвижения

Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита. Накрывание мяча при броске в прыжке. Отбивание мяча при броске в прыжке. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Накрывание мяча при броске снизу в движении. Накрывание мяча при броске одной рукой из-под корзины при продвижении

нападающего вдоль лицевой линии. Овладение мячом при розыгрыше и начальных мячах.

Перевод мяча перед собой шагом. Перевод мяча за спиной. Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Чередование выполнения различных способов ведения.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Выбор места для действия на месте защитника, крайнего нападающего, центрального. Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия в позиции центрального, крайнего нападающего, защитника.

Выбор и применение изученных способов ловли, передач, бросков, ведения мяча в условиях выполняемых функций. Выбор изученных способов добывания мяча в зависимости от направления полета отскочившего от щита мяча. Выбор способа и момента для передачи мяча центральному игроку.

Противодействие нападающим различного игрового амплуа.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков при пересечении, отступлении, проскальзывании. Взаимодействие трех игроков - «малая восьмерка». Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях быстрого прорыва. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

Взаимодействие двух игроков - переключение, отступление, проскальзывание. Взаимодействие трех игроков - противодействия «малой восьмерке». Применение изученных взаимодействий между игроками различного амплуа. Противодействие в численном меньшинстве. Применение изученных взаимодействий в системе личной защиты.

3. Командные действия.

Нападение «большой восьмеркой». Нападение с одним центральным. Быстрый прорыв через центр поля.

Организация действий команды против применения быстрого прорыва через центр площадки. Чередование изученных систем защиты в процессе игры (концентрированная личная защита, личный прессинг на своей половине, на 3/4 поля по условным сигналам)

Учебно-тренировочный этап 3 года (этап спортивной специализации)

Техническая подготовка.

- Техника передвижения.

Сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложненных условиях. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.

Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

- Владения мячом.

Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Бросок мяча над головой. Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны. Бросок мяча в движении с одного шага. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в усложненных условиях. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления.

Блокировка при борьбе за овладения мячом, отскочившим от щита. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Ведение мяча с поворотом кругом. Чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Перемещение в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника. Выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Адекватное применение технических приемов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде.

Применение блокировки в борьбе за отскочивший мяч. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «заслон в движении». Взаимодействие трех игроков - «сдвоенный заслон». Применение изученных взаимодействий между игроками, выполняющими различные игровые функции в соответствующих позициях. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «заслону в движении». Противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций в соответствующих позициях по отношению к корзине.

3. Командные действия.

Нападение с двумя центровыми игроками. Нападение перегрузкой. Применение комбинаций при введении мяча в игру.

Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Смена систем защиты в процессе игры. Смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча, пробивание штрафного броска, спорных мячей и т. п.

Учебно-тренировочный этап 4 года (этап спортивной специализации)

Техническая подготовка.

- Техника передвижения.

Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при адекватном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360°. Прыжки с разворотом на 90-360° после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

- Владения мячом.

Передача мяча в прыжке с поворотом на 180°. Передача мяча назад на месте. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180° в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча назад в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Бросок мяча в прыжке с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

2. Групповые взаимодействия.

Взаимодействие трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении). Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

3. Командные действия.

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Организация защитных действий против Эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Учебно-тренировочный этап 5 года (этап спортивной специализации)

Техническая подготовка

- Техника передвижения и стойки.

Передвижения различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками.

Сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения в тактических действиях при активном противодействии противника.

Сочетание прыжков вверх с разворотом на 90, 180, 360⁰ с остановками, передвижениями, а также техническими приемами нападения.

Сочетание стоек и передвижений с техническими приемами защиты.

- Владения мячом.

Передача мяча в прыжке с поворотом на 180⁰. Передача мяча назад на месте. Передача мяча в сторону в движении. Передача мяча с поворотом на 180⁰ в движении. Передача мяча из-за спины в движении. Передача мяча назад в движении. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях.

Броски мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Бросок мяча в прыжке с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча двумя руками сверху вниз. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, равноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем игры в нападении.

Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Выбор места и способа противодействия игрокам различных игровых функций при действиях в рамках разных систем игры в нападении. Выбор места и способа противодействия при применении смешанной системы защиты.

2. Групповые взаимодействия:

Взаимодействие трех игроков - «наведение на двух». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве.

Противодействие взаимодействию трех игроков - «наведение на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (вначале, в развитии, при завершении). Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

3. Командные действия:

Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной защиты. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения.

Организация защитных действий против Эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

Совершенствование спортивного мастерства (весь период)

Техническая подготовка

- Техника передвижения и стойки.

Передвижения различными способами на максимальной скорости и сочетании с прыжками и остановками. Сочетание различных способов перемещения, остановок, стоек с техническими приемами нападения в тактических действиях при активном противодействии противника и

различных факторов. Сочетание прыжков вверх с разворотом на 90, 180, 360⁰ с остановками, передвижениями, а также техническими приемами нападения.

Сочетание стоек и передвижений с техническими приемами защиты.

- Владение мячом.

Чередование различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Ловля мяча с целью последующей атаки корзины. Чередование способов передач мяча на месте на точность и скорость выполнения. Чередование различных способов передач мяча в движении на максимальной скорости в усложненных условиях. Скрытые передачи мяча игрокам, выходящим для атаки корзины. Передача мяча двумя и одной рукой в движении с разворотом до 360⁰, назад над плечом ближней и дальней рукой, центровому игроку для атаки корзины. Сочетание различных способов передач мяча на месте и в движении в условиях приближенных к игровым ситуациям.

Броски мяча: штрафные, со средних и дальних дистанций с места с сокращенным временем на подготовку, с места после выполнения приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям, в движении с двух и одного шага, с разворотом кругом, после прохода вдоль боковой линии в условиях взаимодействия с партнерами, при активном сопротивлении противника.

Накрывание и отбивание мяча при броске в прыжке. Накрывание мяча спереди и сзади при бросках в движении после проходов в различных направлениях к кольцу.

Овладение мячом при розыгрыше и начальном броске.

Чередование способов бросков с места и в движении во взаимодействии игроков различного амплуа.

Добивание мяча в корзину в условиях жесткого сопротивления.

Чередование бросков мяча в прыжке с точек, разно удаленных от кольца.

Блокировка при борьбе за мяч, отскочивший в различные зоны площадки (ближнюю, среднюю, дальнюю)

Сочетание овладения мячом в защите с последующим выполнением различных технических приемов нападения.

Сочетание овладения мячом после отскока с последующим выполнением технических приемов в различных игровых ситуациях.

Чередование различных способов ведения мяча без зрительного контроля.

Переводы мяча перед собой шагом, за спиной в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с маневрированием при проходах под кольцо.

Аритмичное ведение мяча с различными маневрированиями.

Обводка с синхронным и асинхронным ритмом движения руки с мячом и ног, без зрительного контроля. Сочетание различных способов ведения мяча с другими техническими приемами нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Проход вдоль лицевой линии. Проход под кольцо в различных направлениях при жестком сопротивлении противника. Проход под кольцо с различными маневрированиями при ведении, с активным взаимодействием с партнерами.

Ловля мяча на максимальной скорости передвижения при активном сопротивлении противника.

Ловля мяча на максимальной высоте прыжка при активном сопротивлении противника, с целью последующей атаки корзины

Передачи мяча:

Центровой игрок. Длинная передача мяча (12-15 м) двумя и одной рукой сверху. Передача мяча игроку, убегающему в «отрыв», длинная передача в сторону боковой линии. Передача мяча нападающему (защитнику), входящему в «трех секундную зону», в различных игровых ситуациях.

Бросок мяча в прыжке с ближних и средних дистанций.

Крайний нападающий. Передача мяча центрному игроку с целью атаки корзины. Скрытые передачи из различных исходных положений, при проходах под кольцо. Передачи мяча после подбора в отрыв убегающему игроку.

Броски мяча: в прыжке с ближних и средних дистанций. Добивание мяча. Броски мяча крюком. Броски мяча в прыжке с разворотом на 180°. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху вниз на месте и в движении. Штрафной бросок (индивидуализация техники).

Защитник. Передачи мяча с финтами. Скрытые передачи. Передачи мяча центрному игроку. Передачи мяча крайнему нападающему. Сбрасывание мяча при проходах под кольцо.

Бросок в прыжке со средних и дальних дистанций. Бросок в движении одной рукой снизу-вверх. Штрафные броски

Тактическая подготовка

1. Индивидуальные действия.

Выбор места для действия в передней и задней линиях нападения. Выбор места и момента для получения мяча в трехсекундной зоне. Выбор момента для атаки корзины с учетом выполняемых функций и используемых

командных действий. Выбор способа технического приема с целью адекватного действия с учетом выполняемых функций в команде и применяемой системы игры в нападении. Противодействие нападающим различного игрового амплуа. Момент и способ противодействия при завершающей стадии атаки корзины с учетом игровых функций нападающего и применяемых систем игры.

2. Групповые действия.

Взаимодействие двух и трех игроков при нападении против зонной и смешанной системы защиты, личного и командного прессинга. Применение групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной защиты, личного прессинга.

3 Командные действия.

Нападение против зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Нападение против личного прессинга. Зонная защита 1-2-2, 1-3-1. Смешанная система защиты 3-2. Переход от одних систем защиты к другим в ходе встреч.

15. Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	\approx 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	\approx 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического	\approx 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

	развития и укрепления здоровья человека			нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях

				по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	<i>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</i>
	Учет соревновательной	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и

	деятельности, самоанализ обучающегося			типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	<i>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</i>
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "баскетбол", определяются спортивной школой самостоятельно.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:
 - тренировочного спортивного зала;
 - тренажерного зала;
 - раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 19);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	шт.	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3

3.	Доска тактическая	шт.	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	шт.	2
6.	Мяч баскетбольный	шт.	30
7.	Мяч волейбольный	шт.	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	шт.	15
9.	Мяч теннисный	шт.	10
10.	Мяч футбольный	шт.	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	4
12.	Свисток	шт.	4
13.	Секундомер	шт.	4
14.	Скакалка	шт.	24
15.	Скамейка гимнастическая	шт.	4
16.	Стойка для обводки	шт.	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	шт.	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	шт.	24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Мяч баскетбольный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	

				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
3	Кроссовки для баскетбола	пар	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
5	Майка	штук	На занимающегося	-	-	4	1	4	1
6	Носки	пар	На занимающегося	-	-	2	1	4	1
7	Полотенце	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	1
8	Сумка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	-	-	2	1

			ся						
9	Фиксатор голеностопного сустава	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
10	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
11	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	На занимающегося	-	-	-	-	2	1
12	Футболка	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1
13	Шапка спортивная	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	1
14	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	На занимающегося	-	-	3	1	5	1
15	Шорты эластичные (тайсы)	штук	На занимающегося	-	-	1	1	2	1
16	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	-	-

18. Кадровые условия реализации программы

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- 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 «гандбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации программы

1. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1006 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "баскетбол";

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.

2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. /Под редакцией ЮД. Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004. - 520 с.

III. Рекомендуемая литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н.Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. – 38 с.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.

4. Гомельский А.Я. «Баскетбол. Секреты мастерства» - М.: ФиС, 1997. – 133 с.

5. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» - М.: ФиС, 1976. - 144 с.

6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. – М.: Гранд, 2002. - 352 с.

7. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов». - М.: ФиС, 1977. – с. 98-103.

8. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. – М.: ФиС, 2006. – 144 с.

9. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988. – 167 с.

10. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002. – 176 с.

11. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007. – 336 с.

IV. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской

Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа:

(<http://www.minsport.gov.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] -
Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим
доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)

5. Официальный сайт РФБ [Электронный ресурс] - Режим доступа:
(<https://russiabasket.ru/>)

6. Консультант Плюс [Электронный ресурс] - Режим доступа:
(<http://www.consultant.ru/>)

7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс] - Режим доступа:
(<http://www.roc.ru/>)