

Принято

на Тренерском совете

ГБПОУ МО «УОР № 3»

от «30» мая 2024 г. № 29

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ МО «УОР № 3»

В.Е. Аратов

«30» мая 2024 г.



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ
(ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Баскетбол» (девушки)

Программа разработана на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – 3 года;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Разработчик:
Инструктор-методист Петрова Л.В.

г. Химки, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 4
2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы 4

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 6
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 7
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 8
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 10
7. Календарный план воспитательной работы..... 14
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... 17
9. Планы инструкторской и судейской практики..... 23
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных мероприятий..... 29

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 35
 - 11.1. Учебно-тренировочной этап (спортивной специализации)..... 35
 - 11.2. Этап совершенствования спортивного мастерства..... 36
 - 11.3. Этап высшего спортивного мастерства..... 37
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 37
13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки..... 39

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	51
15. Учебно-тематический план.....	72
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	81
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
17. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.....	82
18. Кадровые условия реализации Программы.....	85
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	86

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта баскетбол в ГБПОУ МО «УОР № 3» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1006¹ (далее ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФЗ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

2. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по баскетболу и предполагает решение следующих основных задач:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированных на гармоничное раскрытие личности обучающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки баскетболисток;
- повышения сохранности контингента обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- воспитания спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ;
- выполнение требований общей физической и специальной физической подготовки, технической подготовки соответствующей возрастной группы;
- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием обучающихся;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Все это позволит достичь основной цели – подготовка игроков, соответствующих параметрам командных и индивидуальных мировых моделей

¹(зарегистрирован Минюстом России 19.12.2022 г., регистрационный № 71656).

баскетболистов, обладающих необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие спортивные достижения на международной арене.

В основе Программы лежит преемственность задач спортивной подготовки, которая основана на непрерывной последовательности учебно-тренировочного процесса, направленного не только на повышение уровня подготовленности спортсмена, но и на сохранение его здоровья.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Баскетбол (англ. Basket- корзина, ball— мяч) - спортивная командная игра с мячом. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире и входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя).

Правила игры.

В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (обычно пять минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм и т.д., до тех пор, пока не будет выявлен победитель матча.

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков:

- 1 очко - штрафной бросок
- 2 очка - бросок со средней или близкой дистанции (ближе 3 -х очковой линии)
- 3 очка - бросок из-за трёх очковой линии на расстоянии 6м 75 см (7м 24 см в Национальной баскетбольной ассоциации(НБА))

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут (двенадцать минут в НБА) с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры - пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Игра может идти на открытой площадке и в зале высотой не менее 7м. Размер поля – 28x15м. Размер щита 180x105 см. От нижнего края щита до пола или грунта

должно быть 290см. Корзина представляет собой металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна. Она крепится на расстоянии 0,15м от нижнего обреза щита и 3,05 м от уровня пола. Установленная стандартами FIBA для мужских соревнований длина окружности мяча 74,9-78см, масса – 567-650 г, (для женских соответственно 72,4-73,7 см и 510-567 г).

Номер вида спорта «баскетбол» и спортивных дисциплин по баскетболу согласно всероссийскому реестру видов спорта:

Дисциплины	Номер-код
Баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения бег, прыжки, броски, передачи.
- Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество	Максимальное количество *
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	11	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	4	Не ограничивается

*максимальная наполняемость (количество) обучающихся определяется на основании Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 №634, п.4.3

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, уровня спортивной квалификации (спортивные разряды или спортивные звания), уровня физического развития, зачисляемых в ту или иную группу.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта, и выполнивших требования, необходимые для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно нормативам и уровню спортивной квалификации для этой возрастной группы.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду Московской области по баскетболу и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований по баскетболу согласно требованиям ФССП.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		

Количество часов в неделю	18	18	18	24	24
Общее количество часов в год	936	936	936	1248	1248

*продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут).

В командных игровых видах спорта команда может формироваться из обучающихся различных годов обучения, в связи, с чем недельная нагрузка одинаковая на всех годах обучения данного этапа.

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

Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), учебно-тренировочные мероприятия (в том числе восстановительно-оздоровительные, медико-биологические), спортивные соревнования, инструкторская и судейская практики, тестирование и контроль.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		
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		

Требования к участию в спортивных соревнованиях к обучающимся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта баскетбол;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

ГБПОУ МО «УОР № 3» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		
Контрольные	1	2	3	5	5
Отборочные	3	2	1	1	1
Основные	3	3	3	3	3
Игры	40	42	44	46	48

Контрольные соревнования: цель – определить уровень подготовленности обучающихся, оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования: цель – отбор обучающихся и комплектование команд для выступления на основных соревнованиях.

Основные соревнования: цель – достижение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов, званий.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели исходя из астрономического часа (60 минут), включает в себя так же период самостоятельной подготовки и работе по индивидуальным планам, обеспечивая непрерывность (круглогодичность) учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Программа подготовки рассчитана для этапов: учебно-тренировочного этапа (УТЭ, этап спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ):

Продолжительность учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические,

восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практики.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса (при необходимости, на временной основе) допускается объединение учебно-тренировочных групп в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, отпуском, а также в целях качественной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства объединять группы и этапы при комплектовании учебно-тренировочных групп на спортивный сезон, учебно-тренировочный год. При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп необходимо соблюдение следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 3-х спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по технике безопасности.

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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки, не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается, и спортсмены должны быть отчислены по решению тренерского совета ГБПОУ МО «УОР № 3».

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Современный учебно-тренировочный процесс сложен и многообразен. Он включает различные виды подготовки, планирование, отбор в спортивные команды, а также другие составляющие, которые, в конечном счете, определяют эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

В учебно-тренировочном процессе баскетболистов различают следующие органически связанные между собой виды подготовки: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки. Поэтому без постоянного совершенствования всех видов подготовки невозможно достичь поставленных целей.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя разные виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы с учетом спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий промежуточной и итоговой аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях

Для обеспечения высоких спортивных результатов организация, осуществляющая спортивную подготовку, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп подготовки по виду спорта «баскетбол»;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных соревнованиях;

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

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
3 год	4 год	5 год				
		18	18	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	12	6	4
1.	Общая физическая подготовка	124	118	112	127	137
2.	Специальная физическая подготовка	150	154	155	224	228

3.	Участие в спортивных соревнованиях	90	100	102	114	124
4.	Техническая подготовка	195	183	183	170	150
5.	Тактическая подготовка	124	125	126	156	145
6.	Теоретическая подготовка	41	41	41	72	68
7.	Психологическая подготовка	20	20	20	26	24
8.	Инструкторская практика	14	14	13	18	16
9.	Судейская практика	2	4	5	19	20
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	4	4	4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	4	16	18
12.	Восстановительные мероприятия	16	16	19	40	40
13.	Интегральная подготовка	150	150	152	262	274
Общее количество часов в год		936	936	936	1248	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы в ГБПОУ МО «УОР № 3» состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров-преподавателей, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Объем времени в год (мин)	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.	УТЭ-3 ≈ 120 минут (2 часа)	В течение года
	УТЭ-4 ≈ 240 минут (4 часа)			
	УТЭ-5 ≈ 300 минут (5 часов)			
	ССМ ≈ 1140 минут (19 часов)			
	ВСМ ≈ 1200 минут (20 часов)			
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	УТЭ-3 ≈ 840 минут (14 часов)	В течение года
	УТЭ-4 ≈ 840 минут (14 часов)			
	УТЭ-5 ≈ 780 минут (13 часов)			
	ССМ ≈ 1080 минут (18 часов)			
	ВСМ ≈ 960 минут (16 часов)			
2.		Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по	УТЭ-3 ≈ 240 минут (4 часа)	В течение года
	УТЭ-4 ≈ 300 минут (5 часов)			
	УТЭ-5 ≈ 240 минут (4 часа)			

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	ССМ ≈ 960 минут (16 часов)	
			ВСМ ≈ 1080 минут (18 часов)	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	УТЭ-3 ≈ 960 минут (16 часов)	В течение года
			УТЭ-4 ≈ 960 минут (16 часов)	
			УТЭ-5 ≈ 1140 минут (19 часов)	
			ССМ ≈ 2400 минут (40 часов)	
			ВСМ ≈ 2400 минут (40 часов)	
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	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.	УТЭ-3 ≈ 1230 минут (20,5 часов)	В течение года
			УТЭ-4 ≈ 1230 минут (20,5 часов)	
			УТЭ-5 ≈ 1230 минут (20,5 часов)	
			ССМ ≈ 2160 минут (36 часов)	
			ВСМ ≈ 2040 минут (34 часа)	

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	УТЭ-3 ≈ 1230 минут (20,5 часов) УТЭ-4 ≈ 1230 минут (20,5 часов) УТЭ-5 ≈ 1230 минут (20,5 часов) ССМ ≈ 2160 минут (36 часов) ВСМ ≈ 2040 минут (34 часа)	В течение года
4.		Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов.	УТЭ-3 ≈ 1200 минут (20 часов) УТЭ-4 ≈ 1200 минут (20 часов) УТЭ-5 ≈ 1200 минут (20 часов) ССМ ≈ 1560 минут (26 часов) ВСМ ≈ 1440 минут (24 часа)	В течение года

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся, тренерско-преподавательского и иных специалистов, на постоянной основе, разработан план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 7

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	по назначению	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием материалов с сайта РУСАДА
	Вебинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля»	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорта МО или специалистом РУСАДА
	Родительское собрание «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге»	1 раз в год (декабрь)	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием плакатов и памяток с сайта РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток

	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	по назначению	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием материалов с сайта РУСАДА
	Вебинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля»	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорта МО или специалистом РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения	Веселые старты: «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата

	Антидопинговая викторина: «Играй честно»	по назначению	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием материалов с сайта РУСАДА
	Вебинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля»	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорта МО или специалистом РУСАДА
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при зачислении или трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Всероссийский антидопинговый диктант	1 раз в год (приурочен к Дню физкультурника)	Обучающиеся, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата (по желанию)
	Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМАС»	1 раз в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорта МО или специалистом РУСАДА

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбы 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 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 ГБПОУ МО «УОР № 3»;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые 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 ил запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации местонахождения.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой с оставляющей 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного во вне соревновательного периода.
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 правительство не регулирует соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на 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 ГБПОУ МО «УОР № 3». Так же на сайте ГБПОУ МО «УОР № 3» имеется раздел «Антидопинг» с ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Необходимо соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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 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 параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

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, пара медицинский 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 2:59 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, предусмотренных 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 так же 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

Инструкторская и судейская практики в течение всего периода обучения позволяет подготовить обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя по организации учебно-тренировочных занятий и проведению массовых спортивных соревнований в качестве судей. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия. В процессе овладения способностями инструктора и получения звания судьи по баскетболу необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения.

Учебно-тренировочный этап:

- овладеть терминологией баскетбола и применять ее в занятиях;
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;

- уметь составить конспект занятия по баскетболу и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе;

- уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники;

- уметь руководить командой на соревнованиях;

- оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу;

- уметь самостоятельно составить план тренировки;

- вести дневник самоконтроля;

- проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Этап совершенствования спортивного совершенствования:

- самостоятельно составлять конспект, комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей и проводить их;

- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;

- обеспечение судейством учебных, тренировочных встреч, проведение соревнований, работа с судейским счетчиком, ведение таблиц;

- выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Этап высшего спортивного мастерства:

- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых индивидуальных особенностей каждого спортсмена;

- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на примерах спортсменов младших возрастов;

- организация и проведение соревнований внутри, практика судейства.

- выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Виды практики	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года обучения	≈ 960 минут (16 часов)		
	Инструкторская практика	≈ 70 минут (на 1 месяц)	сентябрь-декабрь	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после

				окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений. Технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская практика	<i>≈ 10 минут (на 1 месяц)</i>	сентябрь-декабрь	Судейство соревнований в роли арбитра. Контроль формы спортсменов перед соревнованиями.
	Инструкторская практика	<i>≈ 70 минут (на 1 месяц)</i>	январь-апрель	Занимающиеся обучаются вместо с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская практика	<i>≈ 10 минут (на 1 месяц)</i>	январь-апрель	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра.
	Инструкторская практика	<i>≈ 70 минут (на 1 месяц)</i>	май-август	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская практика	<i>≈ 10 минут (на 1 месяц)</i>	май-август	Участие в соревнованиях в роли помощника секретаря. Ведение протокола соревнований
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го года обучения	<i>≈ 1080 минут (18 часов)</i>		
	Инструкторская практика	<i>≈ 70 минут (на 1 месяц)</i>	сентябрь-декабрь	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений. Технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

	Судейская практика	≈ 20 минут (на 1 месяц)	сентябрь-декабрь	Судейство соревнований в роли арбитра. Контроль формы спортсменов перед соревнованиями.
	Инструкторская практика	≈ 70 минут (на 1 месяц)	январь-апрель	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия.
	Судейская практика	≈ 20 минут (на 1 месяц)	январь-апрель	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра.
	Инструкторская практика	≈ 70 минут (на 1 месяц)	май-август	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская практика	≈ 20 минут (на 1 месяц)	май-август	Участие в соревнованиях в роли помощника секретаря. Ведение протокола соревнований
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5-го года обучения	≈ 1080 минут (18 часов)		
	Инструкторская практика	≈ 65 минут (на 1 месяц)	сентябрь-декабрь	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений. Технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская практика	≈ 25 минут (на 1 месяц)	сентябрь-декабрь	Судейство соревнований в роли арбитра. Контроль формы спортсменов перед соревнованиями.
	Инструкторская практика	≈ 65 минут (на 1 месяц)	январь-апрель	Занимающиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть

				учебно-тренировочного занятия.
	Судейская практика	≈ 25 минут (на 1 месяц)	январь-апрель	Участие в судействе соревнований в качестве арбитра.
	Инструкторская практика	≈ 65 минут (на 1 месяц)	май-август	Обучение обучающихся самостоятельному ведению дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская практика	≈ 25 минут (на 1 месяц)	май-август	Участие в соревнованиях в роли помощника секретаря. Ведение протокола соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 2220 минут (37 часов)		
	Инструкторская практика	≈ 90 минут (на 1 месяц)	сентябрь-декабрь	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируя технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская практика	≈ 9 минут (на 1 месяц)	сентябрь-декабрь	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований.
	Инструкторская практика	≈ 90 минут (на 1 месяц)	январь-апрель	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах младших возрастов
	Судейская практика	≈ 95 минут (на 1 месяц)	январь-апрель	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, главного секретаря; в городских соревнованиях в

				роли судьи.
	Инструкторская практика	≈ 90 минут (на 1 месяц)	май-август	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для урока. Знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в УОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская практика	≈ 95 минут (на 1 месяц)	май-август	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших возрастов.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 2160 минут (36 часов)		
	Инструкторская практика	≈ 80 минут (на 1 месяц)	сентябрь-декабрь	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируя технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
	Судейская практика	≈ 100 минут (на 1 месяц)	сентябрь-декабрь	Участие в соревнованиях в роли помощника секретаря. Ведение протокола соревнований
	Инструкторская практика	≈ 80 минут (на 1 месяц)	январь-апрель	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах младших возрастов
	Судейская практика	≈ 100 минут (на 1 месяц)	январь-апрель	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, главного секретаря; в городских соревнованиях в

				роли судьи.
	Инструкторская практика	≈ 80 минут (на 1 месяц)	май-август	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для урока. Знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в УОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская практика	≈100 минут (на 1 месяц)	май-август	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших возрастов.

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются обучающиеся, получившие в установленном порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «баскетбол». Обучающийся, не имеющий допуск к учебно-тренировочным занятиям, к соревновательным мероприятиям не допускается.

Учебно-тренировочный этап:

- проведение ежегодного углубленного медицинского осмотра;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у обучающихся при проведении учебно-тренировочного процесса (рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок);
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- восстановительные мероприятия (массаж, чередование различных видов нагрузки и отдыха, проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме и т.д.).

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся (спортсменов) не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Этап высшего спортивного мастерства:

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

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

10.1. Восстановительные мероприятия.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки. При этом возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.п. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

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

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц. Но только по совету врача.

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

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо

комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Таблица № 9

План медицинских, медико-биологических и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Виды практики	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года обучения	≈ 1560 минут (26 часов)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья
	Медико-биологические мероприятия		В течении года	- витаминизация; - физиотерапия; - все виды массажа; - баня и сауны
	Восстановительные мероприятия		В течении года	Педагогические средства восстановления: - рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; - необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Психологические средства восстановления: - внушение. Специальные дыхательные упражнения; - отвлекающие беседы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го года обучения	≈ 1620 минут (27 часов)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья

	Медико-биологические мероприятия		В течении года	- витаминизация; - физиотерапия; - все виды массажа; - баня и сауны
	Восстановительные мероприятия		В течении года	Педагогические средства восстановления: - рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; - необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Психологические средства восстановления: - внушение. Специальные дыхательные упражнения; - отвлекающие беседы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5-го года обучения	≈ 1620 минут (27 часов)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья
	Медико-биологические мероприятия		В течении года	- витаминизация; - физиотерапия; - все виды массажа; - баня и сауны
	Восстановительные мероприятия		В течении года	Педагогические средства восстановления: - рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; - необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Психологические средства восстановления: - внушение. Специальные дыхательные упражнения; - отвлекающие беседы
	Всего на этапе совершенствования	≈ 3600		

Этап совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства:	минут (60 часов)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья
	Медико-биологические мероприятия		В течении года	- витаминизация; - физиотерапия; - все виды массажа; - баня и сауны
	Восстановительные мероприятия			Педагогические средства восстановления: - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; Изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Психологические средства восстановления: - вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 3720 минут (62 часа)		
	Углубленное медицинское обследование		2 раза в год	Контроль за состоянием здоровья
	Медико-биологические мероприятия		В течении года	- витаминизация; - физиотерапия; - все виды массажа; - баня и сауны
	Восстановительные мероприятия		В течении года	Педагогические средства восстановления: - переключения с одного вида спортивной деятельности на другой; - чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; Изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Психологические средства

				восстановления: - вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; - комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения
--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го года обучения:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила, получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» (до 13 лет) и/или курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте РУСАДА;
- 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 3-ем году обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4-го года обучения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го года обучения:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- изучить антидопинговые правила, получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» (до 13 лет) и/или курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте РУСАДА;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 5-го года обучения.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5-го года обучения:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- изучить антидопинговые правила, получить сертификат о прохождении образовательного курса «Ценности спорта» (до 13 лет) и/или курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте РУСАДА;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11. 2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте РУСАДА;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- получить сертификат о прохождении образовательного курса «Антидопинг» (с 14 лет) на сайте РУСАДА
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБПОУ МО «УОР № 3», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и(или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающихся в спортивных

соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль подготовленности баскетболистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в ГБПОУ МО «УОР № 3», а фактические возможности спортсменов на данном этапе их физического развития. Даже по паспортному возрасту обучающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому - это отличие может быть еще больше.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся ГБПОУ МО «УОР № 3».

Тестирование проводится:

- один раз в конце учебного года или спортивного сезона во всех группах;
- на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год и согласно плану-графику;
- перенос сроков тестирования допускается по обоснованной причине (болезнь, травма, участие в соревнованиях) и с учетом решения Тренерского совета.

Зачисление и перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3, 4, 5 годов обучения по результатам тестов общей физической, специальной физической подготовки, технической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд» «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - по результатам тестов общей физической, специальной физической подготовки, технической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивный разряд «первый спортивный разряд»).

- на этапе высшего спортивного мастерства - по результатам тестов общей физической, специальной физической подготовки, технической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», звания «мастер спорта»).

Для зачисления и перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки контрольные, контрольно-переводные упражнения по общей физической, специальной физической подготовке, технической подготовке, теоретической подготовке оцениваются по системе «зачет/не зачет», учитывается наличие спортивных разрядов и званий, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Преимущество для зачисления и перевода в группы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки имеют обучающиеся:

- показавшие лучший результат по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке;
- обладающие задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями игры в баскетбол;
- уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта «баскетбол»;
- антропометрические данные;
- наличие спортивного разряда/звания;
- члены сборных команд Московской области, России;
- по рекомендации Тренерского совета.

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

Описание нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

1. Челночный бег 3 x 10 м./ Челночный бег 10 площадок по 28 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м/28 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Спортсмен, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) спортсмен бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Челночный бег 3 x 10 м.- Учитывается лучший результат из двух попыток.

Челночный бег 10 площадок по 28 м. -Количество попыток – 1.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется в спортивном зале. На полу наносится разметка: стартовая линия, на расстоянии 80 см от нее через каждые 5 сантиметров рисуются тонкие линии для измерения дальности прыжка до 260 см. Сбоку цифрами обозначается расстояние от 80 см до 260 см.

Исходное положение. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

5.Прыжок вверх с места, со взмахом руками.

К нижнему краю щита прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 x 50 сантиметров (от проекции щита в глубину площадки). У размеченной в сантиметрах шкалы измеряется рост стоя с вытянутой вверх рукой (Р см).

Спортсмен выполняет прыжок вверх с места из исходного положения стоя в квадрате, ноги на ширине плеч, с удобной для него стороны.

По сигналу спортсмен, сгибая ноги и делая взмах руками, выполняет прыжок максимально вверх (без подшагивания, толчком двумя ногами), стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки.

После выполнения прыжка при приземлении спортсмен должен находиться в пределах начерченного квадрата.

Фиксируется высота сделанной спортсменом отметки над уровнем площадки в см (В), а высота прыжка оценивается разностью: (В – Р) в сантиметрах.

Допускается выполнение данного упражнения с касанием рукой разметки на стене при соблюдении вышеперечисленных условий.

Учитывается лучший результат из трех попыток.

6. Скоростное ведение мяча 20 м.

Спортсмен находится за лицевой линией баскетбольной площадки. По сигналу спортсмен начинает движение с максимально возможной скоростью, выполняя ведение баскетбольного мяча удобной ему рукой, преодолевая обозначенную дистанцию 20 метров.

Учитывается лучший результат из двух попыток.

7. Бег на 14 м, 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Описание нормативов по технической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

1. Броски с дистанции «Четыре Стула» (“FourChairs”)

Чисто бросковый тест, проводится с целью определения уровня снайперских качеств и техники выполнения броска с дистанции.

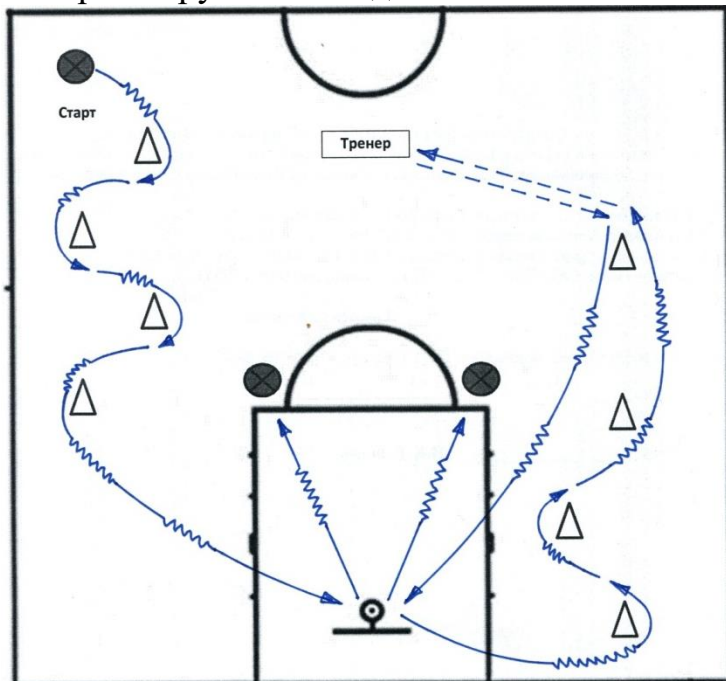
Необходимо разместить четыре стула по периметру на расстоянии 5 м. от корзины. Стулья № 3 и № 4 устанавливаются на расстоянии 157 см. от лицевой линии и 5 м. от корзины. Стулья № 1 и № 2 устанавливаются под 45° к щиту и корзине и также на расстоянии 5 м. На каждом стуле должно находиться по одному мячу.

Спортсмен без мяча занимает исходную позицию на точке, которая находится точно под корзиной. По команде спортсмен начинает движение к стулу № 1, пробежав до этого стула, берёт мяч и выполняет бросок по корзине, затем не дожидаясь результата бежит к стулу № 2, берёт лежащий на нём мяч и выполняет следующий бросок, затем вдоль лицевой линии перемещается к стулу № 3, берет мяч и выполняет бросок, после чего бежит к стулу № 4 и выполняет бросок по корзине. После этого спортсмен должен сделать рывок к той точке от которой начиналось выполнение данного упражнения, обязательно коснуться её ногой и в той же последовательности повторить все предыдущие действия (пройти второй круг).

Пройдя два круга и выполнив в сумме восемь бросков, делаем отдых между попытками. Всего выполняется две попытки. Считаются попадания из 16 бросков (%).

2. Техника владения мячом «Комплекс № 2»

По команде тренера-преподавателя спортсмен начинает скоростную обводку конусов. Первый конус он должен пройти с дриблингом левой рукой, затем выполнить перевод мяча на правую руку и следующий конус пройти с дриблингом правой рукой и так далее.



После прохождения последнего конуса спортсмен продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине с двух шагов правой рукой. Если бросок окажется результативным, то спортсмен переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо с того места где подберет мяч. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, спортсмен должен переходить к следующему этапу дистанции.

Бросок из правого верхнего угла трёхсекундной зоны можно выполнять

любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога спортсмена находилась в контакте с линией, обозначающей границу этого этапа. Такое же требование предъявляется и к выполнению броска из левого верхнего угла трёхсекундной зоны.

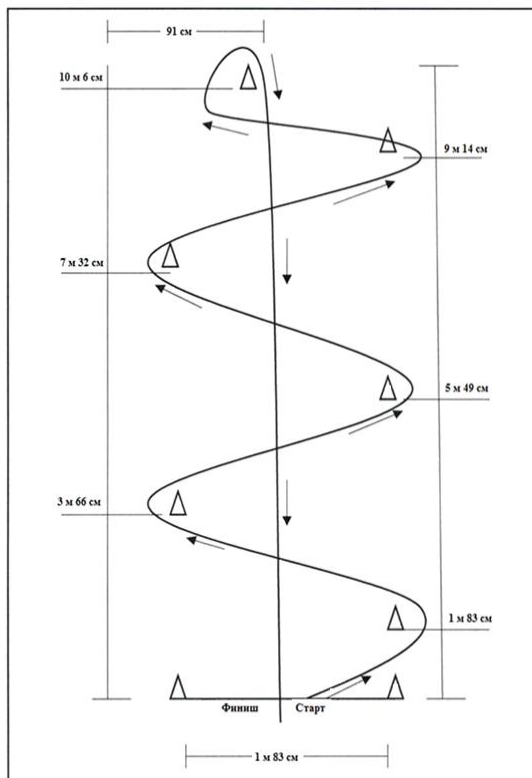
После каждой неудачной попытки в бросках по корзине, спортсмен сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, спортсмен приступает к скоростной обводке трёх конусов. Первый конус он обводит обязательно правой рукой, второй левой, затем снова правой и приходит к линии, от которой ему надлежит выполнить передачу мяча тренеру-преподавателю. Спортсмен сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер-преподаватель возвращает мяч спортсмену, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, спортсмен продолжает сохранять контакт с линией, обозначающей границу этапа (получение мяча на месте). После получения мяча, спортсмен продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине с двух шагов левой рукой. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуется второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего (бросок выполняется с места подбора мяча).

Сразу же после этого спортсмен переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в

баскетбол. После первой попытки мяч подаёт тренер-преподаватель, секундомер в это время не работает. За каждый результативный штрафной бросок, списывается 2сек. Время, затраченное на прохождение дистанции, заносится в протокол. Выполняется две попытки с перерывом на отдых.

3. «Денвер» Дриблинг



По сигналу спортсмен начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Ширина между конусами 1 м 83 см, расстояние от линии старта до верхнего конуса 10 м 06 см. Пройдя последний, шестой конус, спортсмен возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения спортсмена показаны на прилагаемой схеме. Задача спортсмена пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для спортсмена в случае:

а) Если спортсмен во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;

б) Если спортсмен во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение спортсмену добавляется по 5 секунд к показанному им времени.

Выполняется две попытки, лучший результат заносится в протокол.

4. Штрафные броски (%)

Спортсмен выполняет 7 серий из 3 штрафных броска – 21 штрафной бросок. После первого и второго штрафного броска мяч подает партнер/ассистент. После третьего штрафного броска спортсмен самостоятельно подбирает мяч и с ведением возвращается на исходную позицию.

Спортсмен, выполняющий штрафной бросок, должен:

- занять положение за линией штрафного броска и внутри полукруга;
- не касаться линии штрафного броска и не входить в ограниченную зону до тех пор, пока мяч не попадет в корзину или не коснется кольца;
- выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он передан партнером/ассистентом в его распоряжение;
- выпустить мяч из рук в течение 5 секунд с того момента, когда он вернулся на исходную позицию после третьего штрафного броска;

В случае нарушения указанных требований попадание не засчитывается.
Учитывается количество попаданий. Высчитывается %.

Таблица № 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее
			9
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более
			8,56
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			170
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее
			30
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более
			8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее
			33
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более
			69
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более
			3,16
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех) лет	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапах 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»	

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее
			10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более
			8,28
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			177
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее
			32
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более
			8,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее
			34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более
			68
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более
			3,03
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех) лет	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапах 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»	

Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее
			12
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более
			8,0
1.3.			Не менее

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	182
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее
			34
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более
			7,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее
			35
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более
			67
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более
			2,9
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех) лет	Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапах 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»	

Таблица № 13

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Девушки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее
			15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более
			7,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			187
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее
			36
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более
			7,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее
			38
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более

			65
2.4.	Бег на 14 м	с	Не более 2,8
Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд – «первый спортивный разряд»		

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			Девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более 5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее 15
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 192
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее 38
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	Не более 6,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	Не менее 45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28м	с	Не более 60 Не более
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 15

Нормативы технической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапы подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		3-го года обучения	4-го года обучения	5-го года обучения		

1	Техника владения мячом «Комплекс № 2» не более сек.)	34,4	32,3	31,0	30,0	28,0
2	«Денвер» Дриблинг не более (сек.)	10,8	10,6	10,4	10,0	9,3
3	Броски с дистанции «Четыре Стула» (“Four Chairs”) не менее (%)	38	44	44	50	63
4	Штрафные броски не менее (%)	57,1	61,9	66,7	71,4	76,2

Таблица № 16

Тесты по теоретической подготовке для зачисления и перевода в группы на этапы подготовки по виду спорта «баскетбол»

Тесты/Вопросы	Учебно-тренировочный этап			Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий	+	+	+	+	+
Достижения баскетболистов России на мировой арене	-	-	-	+	+
История развития баскетбола в мире и в нашей стране	+	+	+	+	+
Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним	+	+	+	-	-
Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта баскетбол	-	-	-	+	+
Как воспитываются нравственные и волевые качества спортсмена	+	+	+	+	+
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+	+	+	+	+
Назвать гигиенические требования к занимающимся спортом	+	+	+	-	-
Назовите основные методы профилактики травматизма в спорте	+	+	+	+	+
Основы закаливания организма человека	+	+	++	+	+
Сколько замен может произвести команда в игре баскетбол	+	+	+	+	+
Основы техники игры в баскетбол	+	+	+	+	+

Основы тактики игры в баскетбол	+	+	+	+	+
Каковы физические качества и как осуществляется физическая подготовка баскетболиста	+	+	+	+	+
Классификация соревнований в баскетболе	+	+	+	+	+
На ком лежит ответственность за нарушение антидопинговых правил	+	+	+	+	+
Назовите последствия приема допинга в спорте для здоровья спортсмена.	+	+	+	+	+
Сколько периодов в игре, продолжительность каждого периода и перерывы между периодами.	+	+	+	+	+
Правило 3-х секунд, 24-х секунд, 8-ми секунд в баскетболе	+	+	+	+	+
Кто из членов команды может просить тай аут,	+	+	+	+	+
Назовите размеры баскетбольной площадки, баскетбольных мячей	+	+	+	+	+
В каких случаях в баскетболе применяется термин «живой мяч», «мертвый мяч»	+	+	+	+	+
Всего вопросов	20	20	20	20	20
Правильно ответить, «Зачет»	14	15	15	16	17

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

Одним из важнейших вопросов построения планомерной спортивной подготовки обучающихся является разделение годового цикла учебно-тренировочного процесса на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из периодов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления.

Подготовительный период.

Задачей периода является заложение функциональной базы, необходимой для выполнения больших объемов специальной работы, направленной на подготовку двигательной и вегетативной сфер организма к соревновательной деятельности, совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, осуществление тактической и психологической подготовок.

Подготовительный период делится на три этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный, предсоревновательный.

Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей и вспомогательной физической подготовленности обучающихся, увеличение основных функциональных систем организма, овладение двигательными навыками, разносторонняя техническая подготовка.

Задачей специально-подготовительного этапа – увеличение объема упражнений технико-тактического совершенствования и обеспечение высокой готовности к эффективной соревновательной деятельности.

Предсоревновательный этап – воспитание специальной соревновательной выносливости и достижение оптимального уровня игровой подготовленности. Главная цель – моделирование соревновательного режима.

Соревновательный период время участия команды в соревнованиях от первой до последней игры.

Основные задачи этого периода являются сохранение и дальнейшее повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, совершенствования технико-тактического мастерства, повышения уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований.

Первые игры являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих игр выявляются недостатки в подготовленности баскетболиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период – необходима сохранность уровня тренированности до начала нового цикла тренировки.

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, поддержание на определенном уровне тренированности, восстановление физических и психических качеств.

При правильном построении переходного периода, его оптимальной продолжительности, объема и содержания тренировочной работы обучающийся не только восстанавливает полностью силы, но и выходит на более высокий уровень подготовленности.

Длительность каждого периода устанавливается с учетом календарного плана соревнований, в котором планируется участие спортсмена.

Общая структура учебно-тренировочных занятий.

Одной из основных форм обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является учебно-тренировочное занятие. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и закономерностями учебно-тренировочного процесса.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть.

Главная цель данной части – это организационные мероприятия и непосредственная подготовка обучающегося к выполнению программы основной части занятия. Основным элементом этой части занятия является разминка – выполнение комплекса упражнений, активизирующих деятельность функциональных систем организма обучающихся, а также «психическая настройка», обеспечивающая оптимальное возбуждение, сосредоточенность, концентрацию

внимания, обострения ощущений, в соответствии с требованиями, предъявляемыми содержанием основной части учебно-тренировочного занятия.

Основная часть.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на совершенствование различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствование техники, тактики и др. построении основной части руководствуются следующими задачами: развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, совершенствование и развитие выносливости. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, создать условия для эффективного протекания восстановительных процессов. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

Периоды подготовки состоят из мезоциклов:

- Втягивающих (плавный рост интенсивности нагрузок) продолжительность до 10 дней;
- Базовых: развивающих (постепенное увеличение нагрузки) и поддерживающих (для устранения выявленных изъянов и моделирования предстоящих соревнований), соревновательных (участие в соревнованиях), восстановительных (снижение тренировочной нагрузки после соревнований и использование средств восстановления).

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства)

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- направленное развитие физических способностей с учётом сенситивных периодов развития физических качеств и особенностей полового развития;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных физических качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических действий;

- изучение зонной системы защиты и противодействиям данной системе;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с определённым амплуа игрока;
- овладение основами методики проведения тренировочного занятия;
- формирование социально-психологической атмосферы команды;
- воспитание морально-волевых качеств;
- выполнение разрядных требований.

Техническая подготовка.

Совершенствование техники и тактики передвижения. Совершенствование техники и тактики атакующих действий против соперника. Броски в кольцо со средней дистанции, ближней дистанции.

Техника владения мячом. 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 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 сбоку (с отскоком), передача мяча одной рукой снизу (с отскоком), 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 без зрительного контроля, 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 с отскоком от щита, броски в корзину двумя руками без отскока от щита, броски в корзину двумя руками с вращением, 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 параллельно щиту, броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину двумя руками прямо перед щитом, броски в корзину одной рукой под углом к щиту, броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой снизу, броски в корзину одной рукой без отскока от щита, броски в корзину одной рукой с вращением, 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.

Техника нападения.

Техника передвижения: сочетание выполнения различных способов передвижения, остановок, поворотов в усложнённых условиях; сочетание способов

передвижения с выполнением различных технических приёмов в усложнённых условиях.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения: сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите при групповых и командных взаимодействиях.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Перемещения в зонах действия центрального игрока, крайнего нападающего, защитника; выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке; выбор места и момента для групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции.

Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение технических приёмов нападения в условиях, свойственных выполняемой игровой функции в команде. Совершенствование тактических действий и приёмов: атака корзины, заслон, наведение, пересечение, наведение на двух игроков.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении»; взаимодействие трёх игроков - «сдвоенный заслон»; взаимодействие трёх игроков - «скрестный выход»; «восьмерка»; 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.

Командные действия: нападение с двумя центральными игроками, система нападения через центрального; система нападения без центрального; нападение перегрузкой; система быстрого прорыва; игра в большинстве; игра в меньшинстве; применение комбинаций при введении мяча в игру.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Применение блокировки в борьбе за отскочивший от щита мяч; противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении, противодействие атаке корзины, подстраховка переключение, проскальзывание.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков - «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трёх игроков - «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трёх игроков - «скрестному выходу»; «тройки»; групповой отбор мяча; противодействие изученным взаимодействиям игроков различных игровых функций, в соответствующих позициях по отношению к корзине.

Командные действия. Система зонной защиты 2-3 и 2-1-2; сочетание личной и зонной систем защиты в процессе игры, система личного прессинга, зонного прессинга; игра в «большинстве», «меньшинстве»; смена систем игры в защите при введении мяча из-за боковой линии, после забитого мяча; пробивание штрафного броска, спорных мячей и т.п. Интегральная подготовка.

Упражнения для совершенствования навыков технических приёмов посредством многократного выполнения тактических действий. Многократное выполнение тактических действий с целью развития специальных физических качеств.

Переключения при выполнении технических приёмов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объёмах программы). Переключение при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках командных - отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Тренировочные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4-3, 2-3, 3-3, 2-2).

Игры полным составом с командами групп сходного возраста или старшей. Контрольные игры проводятся с целью подготовки к соревнованиям, проверки усвоения тренировочного материала и решении тренировочных задач в условиях, близким к соревновательным. Календарные игры. Повышение уровня игровых навыков посредством участия в соревнованиях. Преимущество заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Совершенствование ведения мяча. Выполнение тактических групповых и индивидуальных действий в высоком скоростном режиме, условиях, приближенных к соревновательным. Повышение интенсивности занятий.

Воспитание самостоятельности, гибкости мышления, решительности, психологической выносливости в процессе игры, способности быстро принимать решение в изменившейся игровой обстановке. Развитие специфической координации, качеств необходимых при выполнении ловли, передачи и бросков мяча. Упражнения для подготовки игроков различного амплуа.

Общая физическая подготовка.

Развитие координации, гибкости, ловкости, поддержание достигнутого уровня развития общей и скоростной выносливости, скорости, скоростно-силовых и силовых качеств.

Специальная физическая подготовка.

Выполнение изученных технических приёмов с активным противодействием и в усложненных условиях. Совершенствование техники владения мячом. Сочетание различных вариантов перемещения и технических элементов (ловля, передача, бросок).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;
- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;

- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических комбинаций;
- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
- судейство на соревнованиях районного значения;

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенным к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом: ловля мяча одной рукой при движении сбоку, передача мяча двумя руками (встречные), передача мяча двумя руками (сопровождающие), передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком), передача мяча одной рукой снизу (с отскоком), 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 без зрительного контроля, 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 (добивание), броски в корзину двумя руками без отскока от щита, броски в корзину двумя руками с вращением, броски в корзину двумя руками (средние), броски в корзину двумя руками (ближние), броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой снизу, броски в корзину одной рукой (добивание), броски в корзину одной рукой без отскока от щита, броски в корзину одной рукой с вращением, 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 двумя руками прямо перед щитом, броски в корзину одной рукой под углом к щиту, броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде. Совершенствование тактических действий и приемов: атака корзины, заслон, наведение, пересечение, наведение на двух игроков.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трёх игроков «наведение на двух»; взаимодействию трёх игроков – «сдвоенный заслон», «скрестный выход», «восьмерка». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке. Игра в «большинстве», «меньшинстве». Система быстрого прорыва.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учётом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учётом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций. Противодействие взаимодействию игроков «сдвоенному заслону»; «скрестному выходу»; «тройки»; групповой отбор мяча.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. Игра в «большинстве», «меньшинстве». Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника. Интегральная подготовка.

Общая физическая подготовка.

Сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств.

Специальная физическая подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения.

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- сохранение приобретенного уровня развития физических качеств;
- совершенствование физических качеств с учётом сенситивных периодов;
- совершенствование физической подготовленности, направленных на развитие специальных качеств;
- совершенствование ранее изученных технических приёмов и тактических комбинаций;
- изучение взаимодействий игроков в нападении против смешанной системы защиты;
- изучение взаимодействий игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва;
- индивидуализация подготовки занимающихся в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в сложных условиях официальных соревнований;
- расширение календаря соревнований;
- воспитание команды, как самостоятельного, способного к самоуправлению коллектива;
- судейство на соревнованиях районного значения.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Техника передвижения. Рывки с пробеганием отрезков 5-10 метров (изменение исходных положений). Ускорения по прямой после выхода с дуги. То же приставными шагами. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при пассивном сопротивлении защитников, в условиях, приближенном к игровым. Прыжки вверх с разворотом от 90 до 360 градусов.

Техника владения мячом: ловля мяча одной рукой при движении сбоку, передача мяча одной рукой (встречные), передача мяча одной рукой (поступательные), передача мяча одной рукой на одном уровне, передача мяча одной рукой (сопровождающие), ведение мяча без зрительного контроля, 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 (добивание), броски в корзину двумя руками без отскока от щита, броски в корзину двумя руками с вращением, броски в корзину одной рукой сверху, броски в корзину одной рукой снизу, броски в корзину одной рукой (добивание), броски в корзину одной рукой без отскока от щита, броски в корзину одной рукой с вращением, 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 двумя руками прямо перед щитом, броски в корзину одной рукой под углом к щиту, броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Техника защиты.

Техника передвижения. Передвижения защитника при движении нападающего с мячом по направлению прямо перед щитом. Сочетание способов передвижения, исходных положений, стойки, остановок, поворотов с использованием сигналов. Сочетание способов передвижений с техническими приёмами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Остановка нападающего и овладение мячом, отскочившим от кольца или щита. Сочетание способов передвижения в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мячом, отскочившем от своего щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места для действий в зависимости от индивидуальных особенностей игроков и выполняемых им функций в команде. Совершенствование тактических действий и приемов: атака корзины, заслон, наведение, пересечение, наведение на двух игроков.

Индивидуальные действия с мячом. Выбор способов владения мячом, перемещений, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия. Применение индивидуальных тактических действий в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием

решения (передача или бросок в корзину; бросок или продолжение взаимодействия; бросок или проход под щит).

Групповые действия. Взаимодействия трёх игроков «наведение на двух»; взаимодействию трёх игроков – «сдвоенный заслон», «скрестный выход», «восьмерка». Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве. Применение комбинаций в ходе изученных систем нападения, на максимальной скорости.

Командные действия. Нападение против зонной системы защиты: 1-2-2 и 1-3-1. Нападение против смешанной системы защиты 3-2. Нападение против зонного и личного прессинга по всей площадке; игра в «большинстве», «меньшинстве»; система быстрого прорыва.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места в защите, с учётом особенности действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов взаимодействия и их сочетаний, при завершающих действиях нападающих, с учётом игровых функций и применяющихся систем игры.

Групповые действия. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты, а также системе личного прессинга, с учетом выполняемых игровых функций. Противодействие взаимодействию игроков «сдвоенному заслону»; «скрестному выходу»; «тройки»; групповой отбор мяча.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2; игра в «большинстве», «меньшинстве». Варианты комбинирования различных систем защиты в ходе игры, в зависимости от изменения командной тактики нападения соперника. Интегральная подготовка.

Многократное выполнение упражнений технической подготовки с повышенной интенсивностью, с целью развития специальных физических качеств. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств баскетболиста. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки, с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и специальных качеств. Тренировочные игры с включением заданий по технике и тактике в объёме программы данного года спортивной подготовки, направленные на выбор действий в защите и нападении, в зависимости от сложившейся игровой обстановки. Выполнение установок на игру с целью устранения недостатков, выявленных в результате анализа контрольных игр и официальных встреч. Календарные игры. Расширение игровой практики. Установка на игру. Разбор игр

Общая физическая подготовка.

Сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств

Специальная физическая подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;
- специальных физических качеств;
- совершенствование технических приёмов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;
- нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенном к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 - 360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

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

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой кольца при активном сопротивлении защитников. Чередование

выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приёмов нападения в усложнённых условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближённых к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде. Передвижение защитника при получении мяча центральным игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту).

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций. Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. 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.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трёх игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций. Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учётом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях, как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки. Кроме того, контрольные игры применяются, как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр.

Общая физическая подготовка.

Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

Специальная физическая подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи учебно-тренировочного процесса:

- сохранение уровня развития физических способностей;
- совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие;
- специальных физических качеств;
- совершенствование технических приёмов;
- совершенствование тактических взаимодействий игроков в изученных системах;
- нападения и защиты;
- индивидуализация подготовки спортсменов в соответствии с амплуа игрока;
- совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований;
- завершение формирования команды;
- выполнение классификационных требований;
- судейство на соревнованиях районного и городского значения.

Техническая подготовка.

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приёмов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенном к игровым.

Прыжки с разворотом на 90 - 360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

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

Ведение мяча с различными комбинациями шагов. Ведение мяча с резким изменением направления движения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой кольца при активном сопротивлении защитников. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приёмов нападения в усложненных условиях. Бросок мяча в прыжке с поворотом направо, налево. Бросок мяча в движении с поворотом кругом. Добивание мяча без отскока от щита. Бросок мяча одной рукой сверху вниз. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Техника защиты.

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приёмов игры в защите в игровых ситуациях. Передвижение защитника против быстрого нападающего, выполняющего конкретные функции в команде.

Передвижение защитника при получении мяча центровым игроком, расположенным на линии штрафного броска (спиной к щиту, лицом к щиту).

Техника овладения мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя или одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от щита, кольца. Игры и упражнения, способствующие совершенствованию борьбы за отскочивший мяч от щита или кольца.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выбор места и времени для индивидуальных тактических действий игроков различных игровых функций в условиях применения различных систем нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом. Адекватное применение индивидуальных технических действий в рамках изученных групповых тактических взаимодействий.

Групповые действия. Применение изученных способов взаимодействий игроков в условиях нападения против зонного и личного прессинга, зонной и смешанной систем защиты, с учетом выполняемых игровых функций. Командные действия. Эшелонированный быстрый прорыв. Нападение против смешанной системы защиты. Применение комбинаций против изученных систем нападения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. 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.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию трёх игроков - «наведению на двух». Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, в развитии, при завершении). Взаимодействия в рамках смешанной системы защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций. Интегральная подготовка.

Чередование подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приёмов и посредством многократного выполнения технических приёмов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приёмов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приёмов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приёмов и развития специальных качеств. Тренировочные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы

игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются с учётом игровых функций занимающихся. Контрольные игры. Применяются в тренировочных целях, как более высокая ступень тренировочных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость группы спортивной подготовки.

Кроме того, контрольные игры применяются, как средство подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Установка на игру. Разбор игр.

Общая физическая подготовка.

Сохранение уровня развития скоростных способностей, скоростно-силовых качеств, ловкости. Совершенствование координации движений, силовых способностей, быстроты, скоростной выносливости, «взрывной» силы.

Специальная физическая подготовка.

Все технико-тактические действия выполняются на высокой скорости, с активным противодействием соперника. В тактических взаимодействиях игроков используются неожиданные и скрытые виды передач. В упражнениях для совершенствования владения мячом включаются упражнения в жонглировании и вращении, особое внимание уделяется скоростному дриблингу и финтам. Разучиваются сложные комбинации с одним центровым, двумя центровыми. Индивидуальная работа с игроками разного амплуа принимает большое значение в тактико-технической подготовке.

Совершенствование ловкости направлено на принятие альтернативных решений при дефиците времени. Большое внимание уделяется совершенствованию скоростно-силовых качеств и «взрывной» силы.

Продолжается совершенствование морально-волевых качеств в условиях ответственных соревнований.

14.1. Физическая подготовка (упражнения для всех возрастных групп)

Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две ш Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов

подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена. Интегральная подготовка – это игровая подготовка.

Интегральная подготовка баскетболистов на этом этапе направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей учебно-тренировочного этапа является подготовка к официальным спортивным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5х5.

Средствами интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.). бьеренги, 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 разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег 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. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для 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.

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 голених, 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 (сжатие). 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 разбега 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. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыркков, 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. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

14.2. Интегральная подготовка (для всех этапов подготовки)

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки в одном с целью максимально реализовать тренировочные эффекты отдельных видов подготовки в целостной игровой и соревновательной деятельности спортсмена. Интегральная подготовка – это игровая подготовка. Интегральная подготовка баскетболистов направлена на развитие умения применять полученные навыки и принимать правильные решения в конкретной игровой ситуации. В связи с тем, что основной задачей учебно-тренировочного этапа, этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является подготовка к официальным спортивным соревнованиям, необходимо уделять внимание подготовке спортсменов к игре 5х5. Средствами интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе являются учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные игры с выполнением определенных заданий, ситуационные игры (спорный мяч, штрафной бросок, выброс из-за лицевой линии, выброс из-за боковой линии и т.д.).

Учебные игры – незаменимое и продуктивное средство обучения игровой деятельности баскетболистов при достаточной подготовленности обучающихся. Главное их достоинство – это возможность для участников непосредственно в игровой обстановке интегрировать все виды предшествующей подготовки. В практике занятий баскетболом учебные игры применяются при игре на один или на два щита, в полных или уменьшенных составах команд, в течение всего предусмотренного правилами времени или с изменением продолжительности игры, при соперничестве с равными по силам, более слабыми или сильными командами.

Игровое противоборство происходит целенаправленно под непосредственным руководством тренера-преподавателя с конкретными заданиями на игру. Задания направлены на воспроизведение в условиях соперничества тех или иных технико-тактических действий, отработку групповых или командных тактических действий в нападении или защите, интеграцию всех компонентов подготовленности в целостную игровую деятельность.

Стимулировать выполнение установок на игру можно начислением дополнительных очков за успешные игровые действия либо введением некоторых изменений в правилах игры. Вариативность изменения правил не ограничена и зависит от решаемых в игре задач и уровня подготовленности обучающихся. Полезными могут быть не только традиционное увеличение или уменьшение всего игрового времени, либо расширение или сокращение продолжительности отдельных игровых фаз (перевода мяча в зону соперника, владения мячом в передовой зоне, организации всей атаки), изменение численности состава команд. Хорошую службу в процессе обучения могут сослужить также игры с объявленным или скрытым гандикапом (начислением дополнительных очков), неожиданным вводом второго или запасного мяча, введением в игру дополнительного защитника или нападающего, принимающего поочередное участие в действиях одной и другой команды и т.п. Всеобщий азарт вызывают так называемые игры «на интерес», когда игроки проигравшей команды в наказание выполняют какие-либо непопулярные действия: совершают челночные передвижения или бег по кругу.

Участие в календарных играх официальных спортивных соревнований требует от баскетболистов максимальной и взаимосвязанной реализации локальных результатов их обучения в целостную игровую деятельность. Любые спортивные соревнования должны рассматриваться, с одной стороны, как цель всей учебно-тренировочной работы, с другой – как эффективное средство интеграции системы предшествующих педагогических воздействий.

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей.

14.3. Психологическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

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

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

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

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

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

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

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсо-моторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

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

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

15. Учебно-тематический план

Таблица № 17

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	самоанализ обучающегося			
	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/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

				Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	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	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

План по теоретической подготовке

Тема	Учебно-тренировочный этап			Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	3	4	3	3
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	3	3
Гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3	2	-	-
Профилактика травматизма в спорте	3	3	3	5	4
Общая характеристика спортивной подготовки	1	-	-	-	-
Планирование и контроль подготовки	2	2	2	3	3
Основы техники игры и техническая подготовка	3	3	2	3	3
Основы тактики игры и тактическая подготовка	2	2	2	6	4
Физические качества и физическая подготовка	2	2	2	5	5
Спортивные соревнования	1	1	1	1	1
Антидопинговые правила. Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена. Ответственность за нарушение антидопинговых правил	2	2	2	5	3
Официальные правила ФИБА	1	1	1	3	2
Установка на игру и разбор результатов игры	15	15	16	34	36
Всего часов	41	41	41	72	68

Темы

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об

инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей.

Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноконцовок, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» основаны на особенностях вида спорта «баскетбол» и его спортивных дисциплин.

Данная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки предназначена для отделения женского баскетбола.

Формирование учебно-тренировочных групп баскетболисток осуществляется с учетом гендерных и возрастных особенностей спортсменок, уровня спортивной классификации.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "баскетбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "баскетбол" учитываются организациями, реализующими

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортивной подготовки, не ограничивает количество, с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной классификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарта спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Реализация Программы выдвигает требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и предусматривает, в том числе договоры, заключенные в соответствии с гражданским законодательством РФ на право пользования материально-технической базы и объектов инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала с необходимым оборудованием;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ 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

²с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Спортивный инвентарь, переданный в индивидуальное пользование

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

Таблица № 21

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства		Этап Высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Гольфы	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
2	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	1	1	1
3	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
4	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
6	Майка	штук	на обучающегося	4	1	4	1	6	1

			щегося						
7	Носки	пар	на обучаю-щегося	2	1	4	1	6	1
8	Полотенце	штук	на обучаю-щегося	-	-	-	1	1	1
9	Сумка спортивная	штук	на обучаю-щегося	1	1	2	1	2	1
10	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучаю-щегося	1	1	2	1	2	1
11	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучаю-щегося	1	1	2	1	2	1
12	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучаю-щегося	-	-	2	1	2	1
13	Футболка	штук	на обучаю-щегося	2	1	3	1	4	1
14	Шапка спортивная	штук	на обучаю-щегося	1	2	1	1	1	1
15	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на обучаю-щегося	3	1	5	1	5	1
16	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучаю-щегося	1	1	2	1	3	

18. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным

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

Профессиональное развитие тренер-преподаватель осуществляет непрерывно согласно (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023).

19. Информационно-методические условия реализации программы

1. Азбука спорта. Л.В.Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. – 100 с.;
3. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007».
4. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.
5. Бритенхэм Грег. Программа физической подготовки для баскетболистов. Распечат. изд. - 184с. 6. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: Учеб. пособие для средн. спец. учеб. заведений. – 2-е изд., пераб. и доп. - М.: Высш. шк., 1989. – 384с.: ил.
7. Конвенция о правах ребёнка. – М.: КНОРУС, 2011. – 32с.
8. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
9. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
10. Марков К.К. Руководство тренер-педагог и психолог. Иркутск, 2009 г.;
11. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Изд. Четвёртое перераб. и дополн. - М.: ЗАО «Инфобаскет», 2010г. - 50с.
12. Общая педагогика физической культуры и спорта», М.: ИД «Форум», 2007 г.
13. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”
14. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» для вузов физической культуры /под редакцией Ю. М. Портнова.М., 2004 г.;
15. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.;
16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Центр Академия, 2004 г.;

17. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412с.
18. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
19. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
20. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
21. <https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола
22. <http://lib.sportedu.ru> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
23. http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php. Спортивные ресурсы в сети Интернет
24. <http://www.rusada.ru/> Сайт Российского антидопингового агентства
25. <http://минобрнауки.рф/> Официальный сайт министерства образования и науки РФ.
26. <http://lib.sportedu.ru/press/minstm.gov.ru> Всероссийский реестр видов спорта.