

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) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3»

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

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 Шумихина Н.Г.

г. Химки, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки 3
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..... 5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 6
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 6
6. Годовой учебно-тренировочный план..... 9
7. Календарный план воспитательной работы..... 12
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... 14
9. Планы инструкторской и судейской практики..... 18
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных мероприятий..... 20

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 23
 - 11.1. Учебно-тренировочной этап (спортивной специализации)..... 23
 - 11.2. Этап совершенствования спортивного мастерства..... 23
 - 11.3. Этап высшего спортивного мастерства..... 24
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... 25
13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

подготовки.....	25
IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	35
15. Учебно-тематический план.....	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
17. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.....	50
18. Кадровые условия реализации Программы.....	53
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	54

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) предназначена для 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 занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовке баскетболистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- воспитания спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ;
- возрастания популярности занятий спортом и баскетболом, в частности.

Все это позволит достичь основной цели – подготовка игроков,

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

соответствующих параметрам командных и индивидуальных мировых моделей баскетболистов, обладающих необходимой спортивно-игровой конкурентоспособностью, обеспечивающей наивысшие спортивные достижения на международной арене.

Основная цель Программы на этапах спортивной подготовки заключается в повышении уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических учебно-тренировочных средств, с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях по баскетболу.

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

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

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)	3-5	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.

На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта, и выполнивших требования, необходимых 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 их 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

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).

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), учебно-тренировочные мероприятия (в том числе восстановительно-оздоровительные, медико-биологические), инструкторская и судейская практики, тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-	До 21 суток подряд и не более		–	–

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

Количественный состав формируется от 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из 2-х и более. (Минспорта РФ, приказ № 634, п.3.5, абзац 3).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- 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.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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	3	3	3	5	5
Отборочные	1	1	1	1	1
Основные	3	3	3	3	3
Игры	40	40	40	40	40

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 составляется и утверждается директором ГБПОУ МО «УОР № 3» ежегодно на 52 недели (с 01 августа по 31 июля).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан 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) объединять учебно-тренировочные группы 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 соблюдении 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».

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства возраст не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъектах Российской Федерации по виду спорта «баскетбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «баскетбол» не ниже всероссийских спортивных соревнований.

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: 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.

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.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ 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		
		Недельная нагрузка в часах				
		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	112	112	112	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	150	150	150	224	224
3.	Участие в спортивных соревнованиях	90	90	90	130	130
4.	Техническая подготовка	177	177	177	155	155
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	187	187	187	274	274
6.	Инструкторская и судейская практики	20	20	20	36	36
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38	38	38	56	56
8.	Интегральная подготовка	162	162	162	249	249
Общее количество часов в год		936	936	936	1248	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
----------	--------------------	-------------	------------------

1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов.	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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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
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 с дачи 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.

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 проведении 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 спортшколы;

- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.
- выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Период реализации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.	сентябрь-май
	2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 5х5.	сентябрь- май
	3. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).	октябрь-февраль
	4. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в своём спортивном клубе.	март-май
	5. Выполнение обязанностей первого и второго судей, судей-секретарей.	март-май
	6. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр	октябрь-май
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 3х3.	сентябрь-октябрь
	2. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам баскетбола 5х5.	сентябрь-октябрь
	3. Судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощённым правилам).	октябрь-ноябрь
	4. Судейство на тренировочных играх, на соревнованиях в общеобразовательных учреждениях, в своём спортивном клубе.	октябрь- май
	5. Выполнение обязанностей первого и второго судей, судей-секретарей.	октябрь-май
	6. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведённых игр.	октябрь-май

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.

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.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп УТЭ, ССМ, ВСМ			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин 10-20 мин 5-15 мин (разминание 60%) Растирание массажным полотенцем с подогретым Пихтовым маслом 38—43°С 3 мин само- и Гетерорегуляция.
Во время тренировочного Занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий Точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин. само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы. лимфоциркуляции. тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный	8- 10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и Душ -теплый/умеренно холодный/теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.

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):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы 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 на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11. 2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- 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;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- 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 два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБПОУ МО «УОР № 3», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольно-переводных нормативов, 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.

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Организация проведения тестирования по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке:

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 упражнения по общей физической, специальной физической

подготовке и технической 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 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;
- члены сборных команд Московской области, России;
- по рекомендации Тренерского совета.

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».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник 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».

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 ИП: 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 (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. 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 ИП: 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 ИП 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. ИП;
- разновременное разгибание рук.

5. Прыжок вверх с места, со взмахом руками.

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Скоростное ведение мяча 20 м.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый начинает движение с ведением мяча правой рукой. Добежав до середины дистанции, разворачивается и заканчивает дистанцию, ведя мяч левой рукой. Фиксируется время пробегания дистанции.

7. Бег на 14 м, 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

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» (“Four Chairs”)

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. Схема расстановки стульев точно такая же, как и для теста с дриблингом, только вместо конусов должны использоваться стулья. 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.

Игрок без мяча занимает исходную позицию на точке, обозначенной на Рис № 1 римской цифрой I, которая находится точно под корзиной. По команде тренера-преподавателя тестируемый игрок начинает движение к стулу № 1 по маршруту, показанному на Рис № 1, добежав 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 он должен переместиться к стулу № 3, взять мяч и выполнить бросок, после чего он должен бежать к стулу № 4 и выполнить бросок по корзине, лежащим на нём мячом. После этого игрок 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.

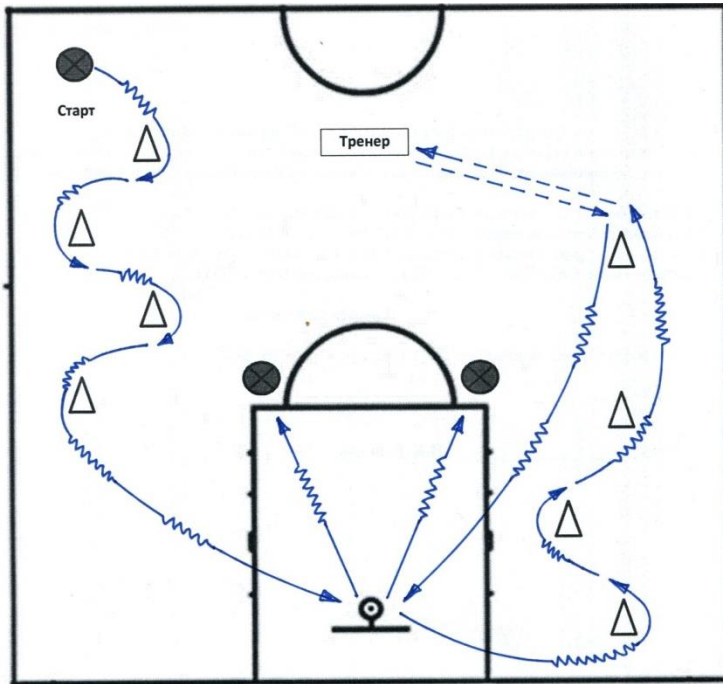
Пройдя два круга и выполнив в сумме восемь бросков, игрок должен будет выполнить два штрафных броска.

Время прохождения дистанции и общая результативность выполненных бросков должны быть зафиксированы в протоколе.

P.S. Каждый результативный штрафной бросок даёт право на списание 2 сек. с показанного тестируемым игроком времени.

2. Техника владения мячом «Комплекс № 2»

По команде тренера-преподавателя участник 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 участник продолжает движение к щиту и сходу выполняет бросок по корзине. Если бросок окажется результативным, то участник переходит к следующему этапу, если первый бросок будет неудачным, то необходимо будет сделать вторую попытку забросить мяч в кольцо. После второй попытки, чем бы она ни закончилась, участник должен переходить к следующему этапу дистанции.

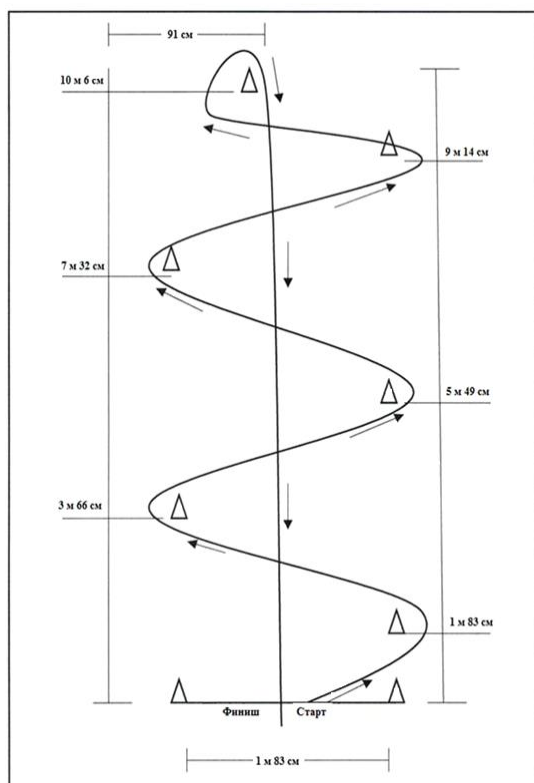
Бросок из правого верхнего угла

трёхсекундной зоны можно выполнять любым удобным по технике способом, главное условие, чтобы во время начала выполнения броска одна нога участника 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, участник сам идёт за отскочившим мячом и с дриблингов возвращается к месту выполнения повторного броска.

После завершения бросков из левого верхнего угла трёхсекундной зоны, участник 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. Участник сам выбирает любой удобный для него вариант передачи мяча, главное сохранять контакт одной ногой с линией, обозначающей границу этого этапа. Тренер-преподаватель возвращает мяч участнику, используя технику передачи двумя руками от груди. Это обязательное требование этого этапа. Во время ожидания ответного паса, участник продолжает сохранять контакт с линией, обозначающей границу этапа. После получения мяча, участник продолжает движение к щиту и с ходу выполняет бросок по корзине. Если бросок будет результативным, то время на секундомере останавливается, если потребуются второй бросок, то секундомер должен останавливаться в момент отрыва мяча от руки бросающего участника.

Сразу же после этого участник переходит на линию штрафного броска. Теперь ему предстоит выполнить два броска. Броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол. После первой попытки мяч участнику подаёт тренер-преподаватель, секундомер в это время не работает.

3. «Денвер» Дриблинг



По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочерёдно, расставленные в определённом порядке конусы. Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

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

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

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

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

Все нарушения вносятся в протокол и суммируются, затем всё это умножается на 5 секунд и полученный результат приплюсовывается к результату, зафиксированному на секундомере, на финише. Полученное время вносится в протокол как суммарное время спортсмена. Затем, используя нижеприведённую таблицу, спортсмену начисляются очки согласно суммарному времени.

4. Штрафные броски (%)

Игрок выполняет штрафные броски с линии штрафного броска. Пробивается 10 бросков, считаются попадания. После 1,3,5,7,9 броска спортсмен сам подбирает мяч. А после 2,4,6,8,10 броска ему подадут мяч.

Нормативы

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

Таблица № 8

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

1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,0	9,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10,0	10,7
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	м	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.2.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Скоростное ведение мяча	с	не более	

	20 м		8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не более	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Нормативы

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

Таблица № 10

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/мужчины	девушки/женщины
Бег на 30 м	с	не менее	
		4,7	5,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	15
Челночный бег 3x10м	с	не более	
		7,2	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
		39	34
Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
		8,0	8,9
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
		49	45
Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
		55	60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

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)

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 два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

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

Задачей специально-подготовительного этапа – обеспечить высокую готовность к эффективной соревновательной деятельности.

Соревновательный период.

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.

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:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) третьего года.

Задачи воспитательного 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.

Общезначительная подготовка.

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

Юноши: развитие скоростно-силовых, скоростных качеств, скоростной и общей выносливости, координации (точность движения, равновесия, сложной координации) поддержание достигнутого уровня развития силы, быстроты, гибкости.

Специальная подготовка.

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

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.

Техническая подготовка.

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 владения мячом. Ловля мяча: сочетание выполнения различных приёмов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления. Передачи мяча: скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол; откидка. Броски мяча: бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); бросок мяча с поворотом в движении, после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны; бросок мяча в движении с одного шага; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча с дальней дистанции; бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов нападения в усложнённых условиях; сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудалённых от щита, в условиях жесткого сопротивления. Ведение мяча: ведение мяча с поворотом кругом; чередование выполнения различных способов ведения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Техника защиты.

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

Техника овладения мячом. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита; накрывание мяча сзади при броске в корзину.

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.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении»; взаимодействие трёх игроков - «сдвоенный заслон»; взаимодействие трёх игроков - «скрестный выход»; 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 центровыми игроками, нападение перегрузкой; 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.

Групповые действия. Противодействие взаимодействию двух игроков - «заслону в движении»; противодействие взаимодействию трёх игроков - «сдвоенному заслону»; противодействие взаимодействию трёх игроков - «скрестному выходу»; 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. 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. Преемственность заданий в тренировочных и контрольных играх и установке на игру.

Тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) четвертого, пятого года

Задачи воспитательного 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;

Общефизическая подготовка.

Девушки: сохранение приобретённого уровня развития скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, быстроты, ловкости, координации, гибкости.

Юноши: сохранение уровня развития силовых, скоростных (частота движений) качеств, координационных способностей.

Совершенствование общей и скоростной выносливости, быстроты реакции, скоростносиловых качеств.

Специальная 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 вращениях, 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.

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. Передача мяча в прыжке, с поворотом на 180 градусов. Жонглирование двумя мячами (перебрасывание мячей на вытянутых руках вверх в движении, шагом, бегом). Передачи мяча изученными способами в сторону, назад на месте. Передачи мяча после ведения сопровождающему партнёру (в движении по кругу и при построениях парами, передвигаясь вдоль боковой линии). Скрытые передачи. Передачи мяча на скорость и внезапность. Чередование различных способов передач в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Ведение мяча с различными комбинациями сочетания шагов. Проходы с места при активном противодействии. Ведение мяча по дугам, скрытые передачи в области штрафного броска. Финт на бросок—проход с ведением, передача партнёру, входящему в область штрафного броска. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту.

Бросок мяча одной рукой с места, с разворотом вправо, влево. Бросок «крюком» в прыжке. Броски изученными способами с места и в движении, с сопротивлением защитника.

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.

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». 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.

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.

Командные действия. Применение зонной системы защиты 1-2-2, 1-3-1. Применение смешанной системы защиты 3-2. 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи 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.

Общефизическая подготовка.

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

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

Специальная 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.

Техническая подготовка.

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

15. Учебно-тематический план

Таблица № 11

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

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в 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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

	многокомпонентный процесс			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.

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.

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.

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица №12

№ 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

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

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

Спортивный инвентарь, переданный в индивидуальное пользование

Таблица № 13

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

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

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.