Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу»
городской округ Мытищи Московской области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР по баскетболу»
(протокол от 25.04.2023 № 1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «СШОР по баскетболу»
_____ А.Н. Годзинский
«__» _____ 2023 года

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»

Городской округ Мытищи
Московская область
2023

СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	СТРАНИЦЫ
Глава I. Общие положения	3-5
Глава II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-26
Глава III. Система контроля	26-33
Глава IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»	33-53
Глава V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54-54
Глава VI. Условия реализации дополнительной образовательным программы спортивной подготовки	54-62

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке баскетбол с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «баскетбол», утвержденных приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г. №71656).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» является нормативно-управленческим документом, определяющим общие подходы, принципы, цель, содержание и организацию дополнительного образования в МБУ ДО «СШОР по баскетболу».

Нормативно-правовой базой дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52 – ФЗ от 30.03.1999 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол», утвержден приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 1006 (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 г. №71656). «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
- Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утверждена приказом Минспорта России от 21.12.2022 г. № 1312 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022 г. регистрационный № 69543).
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждены приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об

особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.08.2022 г. регистрационный № 69795).

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
- Устав МБУ ДО «СШОР по баскетболу».

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

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

– увеличение объёма тренировочных нагрузок;

– повышение интенсивности занятий и следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности, уровня физической подготовленности и сохранения здоровья спортсменов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4
Для спортивной дисциплины: «баскетбол 3х3»			
Этап начальной подготовки	3	8	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Возможен перевод спортсменов из групп отделения «баскетбол» в группы отделения «баскетбол 3х3» на аналогичный этап спортивной подготовки.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта баскетбол и его спортивных дисциплин определяется МБУ ДО «СШОР по баскетболу» (далее Учреждением) самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

– на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд "первый спортивный разряд";

– на этапе высшего спортивного мастерства - спортивный разряд "кандидат в мастера спорта".

4. Объём Программы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указан в таблице 2.

Таблица 2

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

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

- *учебно-тренировочные занятия*: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия направлены на приобретение опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки баскетболиста, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебно-тренировочного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя, согласно расписанию, которое составляется с учётом режима учёбы занимающихся, а также исходя из материальной-технической базы.

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Нормативные основы процесса подготовки характеризуются критериями к уровню спортивного мастерства по годам обучения, соотношением средств подготовки и величины, структуры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на учебно-тренировочном занятии; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях учебно-тренировочных занятий.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

- *учебно-тренировочные мероприятия.*

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

Таблица 3

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта 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 соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

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

- *спортивные соревнования.*

Соревнования, как важнейшая составная часть спортивной подготовки, используется в качестве действенного средства для стимулирования адаптационных реакций организма занимающихся. Они являются составной частью интегральной подготовки, дающей возможность объединить технико-

тактическую, физическую, психологическую подготовки в единую систему, направленную на достижение высоких спортивных результатов.

Только в процессе соревнований спортсмены могут достичь уровня предельных функциональных напряжений организма и выполнять такую загрузку, которая в процессе тренировочных занятий является непосильной.

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности занимающихся.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Количество соревнований в календарном году планируется согласно объему соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки.

В таблице 4 приведен планируемый объем соревновательной деятельности, который необходимо учитывать при формировании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше	До двух	Свыше		

		двух лет	лет	двух лет		
Контрольные	1	1	3	3	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3	3
Игры	10	10	30	40	40	40
Для спортивной дисциплины: "баскетбол 3 х 3"						
Контрольные	-	-	10	10	5	5
Отборочные	-	-	1	1	1	1
Основные	-	-	3	3	5	10
Игры	-	-	20	20	20	20

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

– соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской классификации 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.

➢ *самостоятельная подготовка по индивидуальным планам*, в том числе с использованием дистанционных технологий.

План должен раскрыть конкретную систему годичной тренировки, составленную применительно к индивидуальным особенностям спортсмена. Минимальное звено в такой программе – микроцикл недельный (или с другим числом дней) с указанием его преимущественной направленности.

Программа может быть сделана поурочно, с распределением на каждый день содержания подготовки: средства, методы и нагрузки в двух-трёхразовых занятиях, соревнованиях, восстановительных мероприятиях, активный отдых, гигиенические процедуры и другие компоненты подготовки. Поурочный план – это конкретная основа для реализации, сообразующая с изменяющимся состоянием спортсмена, ростом его специальной подготовленности и её компонентов, режимом питания,

обеспечением восстановительными средствами, внешними условиями для тренировок и др. необходимо осуществлять тесную связь индивидуальных планов подготовки с групповыми планами занятий.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- 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-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5.

Таблица 5

п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		15	15	12	12	6	4
1	Общая физическая подготовка	54-62	62-77	62-98	74-113	83-150	120-199
2	Специальная физическая подготовка	36-44	44-69	70-112	98-157	150-250	200-332
3	Участие в соревнованиях	-	-	21-58	73-82	116-125	120-133
4	Техническая подготовка	90-102	102-122	110-180	124-206	126-176	160-235
5	Тактическая подготовка	20-37	37-44	40-70	72-103	126-176	110-218
6	Теоретическая подготовка	8-12	12-18	19-48	53-83	50-75	80-133
7	Психологическая подготовка	16-27	27-40	34-70	72-112	100-150	110-183
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-9	9-14	17-21	12-18	17-22	30-50
9	Инструкторская практика	-	-	4-15	11-13	15-37	20-33
10	Судейская практика	-	-	4-15	11-13	15-37	20-33
11	Медицинские, медико-биологическиемероприятия	2-9	9-14	17-20	12-18	17-25	30-50
12	Восстановительные мероприятия	4-10	10-18	18-21	12-18	17-25	40-65

Общее количество часов в год	**234-312**	**312-416**	**416-728**	**624-936**	**832-1248**	**1040-1664**

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учётом учебно-тренировочного плана и с учетом следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 6.

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:** – усвоение 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	В течение года

		соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	
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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** – формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	**Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**	**Разное**	В течение года

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

На основании положений Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом

в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №1 (1 ч.), ст. 3) и в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6 242) приказом Минспортом России от 24 июля 2021 года № 464 утверждены Общероссийские антидопинговые правила. Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции.

Приказом Минспорта России от 24 июля 2021 г. № 464 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий в организации - повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в спорте. Основная задача - предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций спортсменами Учреждения.

Основные направления антидопинговой работы:

– мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства в течение года;

– обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерско-педагогических советах, проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу;

– ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;

– проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству спортсменов, информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах

– сертификация в РУСАДА тренеров-преподавателей, спортсменов 1 раз в год.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 7.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
			Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раза в год	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
			Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
			Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах

9. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки и имеет большое воспитательное значение.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся тренировочных этапов (этап спортивной специализации),

этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований по баскетболу и участвовать в судействе соревнований.

В течении всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

План инструкторской и судейской практики на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлен в таблице 8.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2.Составить конспект и провести разминку в группе. 3.Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.	1.Знать правила заполнения протокола. 2.Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 3.Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).	В течении годового учебно-тренировочного процесса
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2.Составить конспект и провести разминку в группе. 3.Провести учебно-тренировочное занятие группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) под наблюдением тренера-преподавателя.	1. Составить положение о проведении внутришкольных соревнованиях по баскетболу. 2.Знать правила заполнения протокола. 3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно). 5.Постоянно совершенствовать	В течении годового учебно-тренировочного процесса

		судейскую практику в качестве судьи в поле и в составе секретариата.	

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

Любая нагрузка требует восстановления затрат. Сегодня учебно-тренировочная работа и восстановление – равные по значению стороны приобретения спортивной подготовленности. Со значительным увеличением нагрузок в современном спорте и требовании адаптации к ним возросло и внимание к восстановлению.

Главное условие для эффективного восстановления – отдых в его разных видах. Способность восстанавливаться во время работы чрезвычайно важная сторона подготовленности спортсмена. Этому способствуют отсутствие у спортсмена излишних психических и мышечных напряжений в упражнениях, расслабление, биомеханическая целенаправленность и экономичность движений.

Важную роль в подготовке спортсмена играют медико – биологические средства восстановления: физиотерапия, гидротерапия, бальнеотерапия, питание, фармакология и их комплексное применение.

Контроль состояния здоровья занимающихся осуществляется дважды в год (во врачебно – физкультурном диспансере), оценивается состояние здоровья, физического здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей.

На основании полученных показателей вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменения тренировочного режима и даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям и лечению.

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе. Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с

целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебных, тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

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

Основными методами тренерско-преподавательского контроля являются наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов. Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности. В последние годы значительно повысилось значение организации медицинского и тренерско-преподавательского контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой занимающегося.

Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и контрольных заданий на соревнованиях дает оценку уровня подготовленности и готовности спортсмена к выполнению поставленных перед ним двигательных задач.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Целью врачебно-педагогического контроля является определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсмена после завершения определенного этапа подготовки, оценка воздействия на организм тренировочных нагрузок, с последующей корректировкой тренировочных занятий.

Важнейшим дополнением к тренерско-преподавательскому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью. Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования занимающихся до и после тренировок. Для правильной организации тренировочного процесса тренер-преподаватель консультируется со спортивным врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивной школы.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера. Именно там обучающиеся получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности. Текущие медицинские обследования могут проводиться спортивным врачом в лицензированном медицинском кабинете. Оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объёму и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствуют предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлен в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Начальной подготовки	1. Прохождение медицинского осмотра и получение справки-допуска до занятий и соревнований	1. 1 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Прохождение УМО в спортивном диспансере. 2. Беседы о рациональном питании спортсменов и витаминизации.	1. 2 раза в год 2. На учебно-тренировочных сборах

	3. Посещение комплекса восстановительных-мероприятий (баня, бассейн). 4. Физиотерапия, ЛФК.	3. По планам тренера 4. По медицинским показаниям
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Прохождение УМО в спортивном диспансере 2. Беседы о рациональном питании спортсменов и витаминизация. 3. Посещение комплекса восстановительных-мероприятий (баня, бассейн) 4. Физиотерапия, ЛФК 5. Самоконтроль.	1. 2 раза в год 2. На учебно-тренировочных сборах 3. По планам тренера 4. По медицинским показаниям 5. Регулярно, до и после тренировок

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее-обучающейся) необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы. В том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

– изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

– повысить уровень физической подготовленности;

– овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

– получать общие знания об антидопинговых правилах;

– соблюдать антидопинговые правила;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

– изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применить их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и контроля;

– овладеть общим теоретическим знанием о правилах вида спорта «баскетбол»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

– ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

– приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

– овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

– выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

– демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом

результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки отражены в таблицах 10-13.

Таблица 10

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18
2.2.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица 11

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девочки/ 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 3 х 10 м	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	с	не более	
			65	70
2.4.	Бег на 14 м	с	не менее	
			3,0	3,4
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

		спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Таблица 12

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девочки/ 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 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,6	9,4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			39	34
2.3.	Челночный бег 10	с	не более	

	площадок по 28 м		60	65
2.4.	Бег на 14 м	с	не менее	
			2,6	2,9
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 13

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"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девочки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			8,0	8,9
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			49	45
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м	с	не более	
			55	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «баскетбол»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

На этапах спортивной подготовки тренеры-преподаватели используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена, поставленных на сезон задач и т.п. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на различных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. Учебный материал

распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с баскетболом, но и знаний по истории развития физкультурно-спортивного движения, самой игры баскетбол, медико-биологический и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах учебно-тренировочных занятий, а также приобретение знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактика травматизма. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, она связана с остальными разделами подготовки, как элемент практических занятий. Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса или беседы. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию правил соревнований, правил поведения, этики и морали, тактике и др.). Программный материал теоретических занятий для всех этапов спортивной подготовки представлен в таблице 14.

Таблица 14

	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й
Физическая культура и спорт в России.	+	+	+							
Состояние и развитие баскетбола в России.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Режим юного спортсмена.	+	+	+	+	+	+				
Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.		+	+	+	+	+	+	+		
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	+	+	+					+	+	
Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	+	+	+			+	+			
Профилактика травматизма в спорте.		+	+			+	+			
Общая характеристика спортивной тренировки.								+	+	+
Планирование и контроль подготовки.								+	+	+
Основы техники игры и техническая подготовка.			+	+	+	+	+	+	+	+
Основы тактики игры и тактическая подготовка.					+	+	+	+	+	+
Физические качества и физическая подготовка юного спортсмена.			+	+	+	+	+	+		
Спортивные соревнования.				+	+	+	+	+		
Спортсмены против допинга.								+	+	+
Восстановительные средства и их роль в системе подготовки.								+	+	+
Правила по мини-баскетболу.	+	+	+							
Правила по баскетболу.				+	+	+	+	+		
Официальные правила ФИБА.		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Установка на игру и разбор результатов.				+	+	+	+	+	+	+

Практические занятия

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые и командные.

На тренировках усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Техническая подготовка.

Основными задачами технической подготовки являются:

– прочное освоение технических приемов баскетбола;

– владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

– использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависят от методов учебно-тренировочных занятий. В процессе подготовки используются общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Программный материал практических занятий для всех этапов спортивной подготовки представлен в таблице 15.

Таблица 15

	Этапы начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства		
	Год обучения									
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й	ВСМ
Прыжок толчком двух ног	+	+								
Прыжок толчком одной ноги	+	+								
Остановка прыжком	+	+	+							
Остановка двумя шагами	+	+	+							
Повороты вперед	+	+								
Повороты назад	+	+								
Приставные шаги	+	+	+							
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+								
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+							
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Ловля мяча двумя руками при встречном движении			+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			+	+	+					
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой на месте		+								
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+						
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+	+					
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+				
Передача мяча двумя руками сверху	+	+								

Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+								
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+								
Передача мяча двумя руками с места	+	+								
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+						
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+							
Передачи мяча двумя руками (встречные)		+	+	+						
Передачи мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+					
Передачи мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+				
Передачи мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+				
Передача мяча одной рукой сверху		+	+							
Передача мяча одной рукой сверху		+	+							
Передача мяча одной рукой от головы		+	+							
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+						
Передача мяча одной рукой с места	+	+								
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+						
Передача мяча одной рукой в прыжке		+	+	+	+					
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+	+		
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+								

Ведение мяча с низким отскоком	+	+								
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+								
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+								
Ведение мяча по прямой	+	+	+							
Ведение мяча по дугам		+								
Ведение мяча по кругам		+	+							
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+	+		
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом мяча под ногой			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом за спиной			+	+	+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+								
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+								
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+							
Броски в корзину двумя руками сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+					+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+	+	+	+					
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками с места		+	+							
Броски в корзину двумя руками в движении		+	+	+						

Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+					
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+	+							
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+	+	+						
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой от плеча		+	+							
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой сверху вниз								+	+	+
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+	+	+						
Броски в корзину одной рукой с места		+	+	+	+	–				
Броски в корзину одной рукой в движении		+	+	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+	+	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Тактический раздел программы (таблица 16,17)

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка решает конкретные педагогические задачи:

– создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развить соответствующие способности и качества);

– в процессе обучения техническим приемам сформировать тактические умения;

– обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложной обстановке на площадке;

– овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и в защите.

– совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа баскетболиста.

– сформировать умение эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

– развивать способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

– изучать технический арсенал, тактическую и волевую подготовленность противника.

– изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Таблица 16

Тактика нападения.

Действия игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-2-й	ВСМ
Выход для получения мяча	+	+	+							

Выход для отвлечения мяча	+	+	+							
Розыгрыш мяча		+	+	+	+					
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
«Отдай мяч и выйди»	+	+	+	+						
Наведение		+	+	+	+	+	+	+		
Пересечение		+	+	+	+	+	+	+	+	
Заслон				+	+	+	+	+	+	
Треугольник				+	+	+	+	+	+	+
Тройка				+	+	+	+	+	+	+
Малая восьмёрка				+	+	+	+	+	+	+
Скрестный выход					+	+	+	+	+	
Сдвоенный заслон					+	+	+	+	+	+
Система быстрого прорыва				+	+	+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва					+	+	+	+	+	+
Система нападения через центрового					+	+	+	+	+	+
Система нападения без центрового				+	+	+	+	+	+	+
Игры в численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Таблица 17

Тактика защиты.

Действия игры	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					Этап спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-2-й	ВСМ
Противодействие получению мяча	+	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+	+							
Противодействие атаке корзины	+	+	+						+	+

Подстраховка		+	+							
Система личной защиты		+	+							
Противодействие атаке корзины				+	+	+	+	+		
Переключение				+	+	+	+	+	+	
Проскальзывание					+	+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+	
Против малой восьмёрки					+	+	+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+	+	+
Система личной защиты				+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты						+	+	+	+	+
Система смешанной защиты							+	+	+	+
Система личного прессинга						+	+	+	+	+
Система зонного прессинга							+	+	+	+
Игра в большинстве					+	+	+	+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+	+	+	

Интегральный раздел программы, контрольные и календарные игры

Этап начальной подготовки

– Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.

– Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).

– Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

– Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

– Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч.

– Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения).

– Командные действия.

– Многократное выполнение технических приемов.

– Перемещения в сочетании с действиями с мячом.

– Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях.

– Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

– Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

– Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

– Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Тренировочный этап 1 – 2 года обучения

– Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).

– Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

– Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела.

– Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

– Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

– Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.

– Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты.

– Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание.

– Поточное выполнение технических приемов.

– Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

– Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

– Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

– Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

Тренировочный этап 3 - 5 года обучения

– Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

– Например: упражнения на быстроту перемещения – доставание подвешенного мяча.

– Прыжки, преодоление сопротивления резинового эспандера – передача мяча.

– Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения).

– Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

– Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

– Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы).

– Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

– Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4х4, 3х3, 2х2, 4х3, 2х3 и т. д.). Игры полным составом с командами из параллельных групп (или старшей).

– Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

– Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преемственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

Этап Спортивного совершенствования мастерства

– Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

– Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

– Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов 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 приемов и развития специальных качеств.

– Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

– Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

– Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

15. Учебно-тематический план указывается по этапам спортивной подготовки, включает темы по теоретической подготовке и приведен в таблице 18.

Таблица 18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании 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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж;

				витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. 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 Учреждением 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

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и

материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238) ;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 18,19);

– обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20);

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 19

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	20
2.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	4
4.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
5.	Корзина для мячей	штук	2
6.	Мяч баскетбольный	штук	30
7.	Мяч волейбольный	штук	2
8.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
9.	Мяч теннисный	штук	10
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
12.	Свисток	штук	4
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка	штук	24
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойка для обводки	штук	20
17.	Утяжелитель для ног	комплект	15
18.	Утяжелитель для рук	комплект	15
19.	Фишки (конусы)	штук	30
20.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Таблица 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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)
	Мяч баскетбольный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				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:

- *укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками*

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 тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- *непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.*

Профессиональное образование педагогических работников носит непрерывный характер и складывается из профессионального развития и мастерства.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

– печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);

– видео, аудио, продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);

– конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.

– получение новейшей информации по всемирной сети «Интернет».

Перечень учебных пособий, используемых при реализации программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

– Баскетбол. Азбука спорта. Костикова Л. В.- М: ФиС, 2001 г.

– Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова-М: Изд. Центр Академия, 2004 г.

– Озолин Н.Г. Наука побеждать / Н.Г.Озолин, М: Астрель: Полиграфиздат, 2011 г.

– Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов-М: Физкультура и спорт, 2006 г.

– Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/ под редакцией Ю.М. Портнова М., 2004 г.

– Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/Ю.В. Верхошанский–М: Физкультура и спорт, 1985 г.

– Гомельский А.Я. Баскетбол, секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский – М: Гранд,1997.

– Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе/ А.Я. Гомельский М: ФиС, 1967 г.

– Грошев А. М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореферат к.п.н. Наук / А.М. Грошев, п. Малаховка,2005 г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол»:

- https://fcpsr.ru
- http://www.basket.ru
- http://www.sport.ru
- http://www.world-sport.org
- http://www.consultant.ru
- http://www.minsport.gov.ru
- http://www.sport.mos.ru

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 62 (Шестьдесят два) листов

Должность

Директор МБУ ДО «СШОР по баскетболу»

Подпись _____ / А.Н. Ротзинский /

