

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дворец Спорта»»

Рассмотрена и согласована на
заседании педагогического совета
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»»
Протокол № 2
от «26» августа 2024г.



УТВЕРЖДЕНО:
приказом
МАУ ДО «СШ «Дворец спорта»»

329/2 от «30» августа 2024г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«баскетбол»

Разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «баскетбол»,

Утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от
16.11.2022г. №1006

В соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду
спорта «баскетбол».

Утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от
16.11.2022г. № 1006

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап	5 лет
Этап спортивной специализации	Без ограничений

г. Когалым 2024 год

Оглавление		
I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
	2.1 Сроки, объемы, виды (формы) обучения	
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	
	2.3. Календарный план воспитательной работы	
	2.4. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	
	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	

Разработчики

Инструктор-методист отдела
спортивной подготовки МАУ
ДО «СШ «Дворец спорта»

Беляева Марина Юрьевна

Начальник отдела спортивной
подготовки МАУ ДО «СШ
«Дворец спорта»

Загоруй
Юлия Юрьевна

Тренер-преподаватель МАУ
ДО «СШ «Дворец спорта»

Шуршилина
Елена Александровна

Рецензент

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «баскетбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022г. № 1006 ¹(далее – ФССП).

1.2. 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 баскетболистов.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица 1.

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

2.2. Объем Программы:

Таблица 2.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	8-14	8-14	8-14	12-18	12-18	16-24

¹ (зарегистрирован Минюстом России _____, регистрационный № _____).

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

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3.

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

	(или) специальной физической подготовке			
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-учебно-тренировочный мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- спортивные соревнования:

Таблица 4.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Контрольные	1	1	1	3	3	3	3	3	5
Отборочные	-	-	-	1	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	3	3	3	3	3	3

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

- Иные виды (формы) обучения: инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план Приложение №1

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-учебно-тренировочный 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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (Приложение №1), включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-учебно-тренировочный процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-учебно-тренировочный занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (1 час – 60 мин.) 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;

При проведении более одного учебно-учебно-тренировочный занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы Приложение №2, Приложение №2/1.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним Приложение №3

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную

подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики Таблица 5

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на этапе начальной подготовке определяется в зависимости от подготовленности обучающихся.

Таблица 5.

Умения и навыки	Этапы спортивной подготовки		
	Начальной подготовки	Тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствование спортивного мастерства
Работа с документацией	-	-составление положений соревнований; -ведение протокола соревнований.	-составление рабочих конспектов занятий.
Работа с группой	-умение подбирать основные упражнения для разминки.	-умение грамотно демонстрировать технику отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами.	-регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах; -умение самостоятельно проводить разминку; -составлять комплексы упражнений;

			-грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок.
Судейская практика	-изучение правил соревнований	-изучение основных правил судейства соревнований; -выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря.	-проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в младших возрастных группах; -привлечение к судейству соревнований муниципального уровня.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-учебно-тренировочный этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование 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 за режимом 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.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

Таблица 6

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие	Восстановление функционального	Педагогические: рациональное	Чередование различных видов

физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	состояния организма и работоспособности	чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства			
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.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°C
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-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).	В процессе тренировки. 3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после учебно-тренировочный 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 учебно-тренировочный занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

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

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется

избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности обучающиеся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочный занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочный процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочный занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают: специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь

проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочный микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкурром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

3.1.3. 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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (Таблица 7, 8, 9).

Таблица 7.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»						
1.1.	Челночный бег 3 x 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	120	120
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
3.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	20	22	18
3.2.	Бег 14 м	м	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9

Таблица 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	количество раз	не менее	
			13	7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	см	не менее	
			150	135
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	с	не более	
			9,0	9,4
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»				
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	
			68	70
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			3,0	3,4
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
первый год		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
второй и третий годы		спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	количество раз	не менее	
			25	15
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	см	не менее	
			185	180
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	с	не более	
			7.8	8.0
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	31
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»				
2.1.	Скоростное ведение мяча 20 м.	с	не более	
			9.0	9.4
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			37	34
2.3.	Челночный бег 10 площадок по 28 м.	с	не более	
			60	65
2.4.	Бег 14 м	с	не более	
			2.6	3.2
1. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

3.4. Организация проведения тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся учреждения.

Тестирование проводится:

- во всех группах, на всех этапах, со всеми занимающимися, в соответствии с планом работы на текущий год, в установленные сроки, согласно плану-графику.
- два раза в год, в начале и в конце года (тренировочного сезона) по нормативам текущего года (этапа) подготовки.
- после проведения обязательной разминки.

Перевод (зачисление) на этап (год) подготовки осуществляется на основании:

- на этапе начальной подготовки - по результатам тестов технической (1 тест из 4-х) и физической (3 теста из 5-ти) подготовки.
- на тренировочном этапе - по результатам тестов физической и технической подготовки.

3.3. Методические указания к выполнению контрольных упражнений

Нормативы общей физической подготовки

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

2. Челночный бег 3 x 10 м (сек)

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

3. Прыжок в длину с места (для всех этапов подготовки).

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) Лягте на спину на пол, ноги слегка согните в коленях. Скрестите руки на груди, положив каждую ладонь на противоположное плечо. Это единственное положение рук, допустимое при выполнении армейских подъемов. Поднимите корпус в вертикальное положение. Используя мышцы пресса, поднимайте туловище, пока основание шеи не окажется ровно над основанием

позвоночника. Остановитесь, когда изгиб бедрах составит 90 градусов. Опускайте спину до тех пор, пока ваши лопатки не коснутся пола.

Нормативы специальной физической подготовки

5. Скоростное ведение мяча 20 м (для всех этапов подготовки).

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.

6. Прыжок вверх с места со взмахом руками (для всех этапов подготовки).

Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на носочках. В зачет идет лучший результат из трех попыток.

7. Бег на 14 м (для всех этапов подготовки).

Игрок находится за лицевой линией. Фиксируется время пробегания дистанции из положения высокого старта.

8. Челночный бег 10 площадок по 28 м

Из положения высокого старта, по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии. По окончании 10 площадок, фиксируется время пройденной дистанции.

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков.

Строевые упражнения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног,

рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувьрков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты - комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис большой и малый (настольный), мини-футбол, бадминтон.

Подвижные игры. Различные эстафеты с выполнением различных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувьрками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Задача специальной физической подготовки - развитие физических качеств, специфичных для конкретного вида спорта.

Этап начальной подготовки

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления.

«Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м).

«Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах,

тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей волейбольного мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). то же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в различных местах. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, запрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно

увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой, отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но путем отталкивания ладонями (пальцами). Упражнения для кистей с гантелями, кистевым эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеча), руки за головой, движение руками вверх-вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизаторы укреплены за нижней рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой как при броске одной рукой от плеча. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед-вверх, прямо-вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращать на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность (соревнования).

Учебно-тренировочный этап

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменкой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткой отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м) Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности

воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменной рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.1.3. Техническая подготовка

Обучение спортивной технике, особенно в сложных по структуре видах спорта, начинают в детском возрасте, в дальнейшем техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей спортсмена (строения тела, развития физических качеств и пр.). Чем совершеннее техника, тем больше возможностей реализовывать двигательный потенциал. Уровень подготовки на каждом этапе представлен в таблице 10.

Таблица № 10

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком	+	+	+				
Остановка двумя шагами	+	+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			

Ловля мяча одной рукой на месте			+						
Ловля мяча одной рукой в движении			+	+	+				
Ловля мяча одной в прыжке				+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при встречном движении				+	+	+			
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении					+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку					+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+							
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+							
Передача мяча двумя руками с места	+	+							
Передача мяча двумя руками в движении			+	+					
Передача мяча двумя руками в прыжке			+	+					
Передача мяча двумя руками (встречные)			+	+	+				
Передача мяча двумя руками (поступательные)				+	+	+			
Передача мяча двумя руками на одном уровне				+	+	+	+		
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)				+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху			+	+					
Передача мяча одной от головы			+	+					
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)			+	+	+				
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)			+	+	+	+			
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)			+	+	+				
Передача мяча одной рукой с места	+	+							
Передача мяча одной рукой в движении			+	+	+				
Передача мяча одной рукой в прыжке				+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой (встречные)				+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (поступательные)				+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой на одном уровне				+	+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)				+	+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+							
Ведение мяча с низким отскоком	+	+							
Ведение мяча со зрительным контролем			+						
Ведение мяча без зрительного контроля			+	+	+	+	+	+	
Ведение мяча на месте	+	+							
Ведение мяча по прямой	+	+	+						
Ведение мяча по дугам			+						
Ведение мяча по кругам			+	+					
Ведение мяча зигзагом			+	+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением высоты отскока				+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением направления				+	+	+	+	+	
Обводка соперника с изменением скорости				+	+	+	+	+	
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча				+	+	+	+	+	
Обводка соперника с переводом под ногой				+	+	+	+	+	
Обводка соперника за спиной				+	+	+	+	+	
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)					+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+							
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+							
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+						
Броски в корзину двумя руками сверху вниз									
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+							+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита			+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита				+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками с места			+	+					
Броски в корзину двумя руками в движении			+	+	+				

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

4.1.4. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - система овладения рациональными формами ведения соревновательной борьбы. Она включает в себя изучение закономерностей соревновательной деятельности; правил баскетбола; изучение современной отечественной и зарубежной тактики баскетбола; изучение своих соперников; умение строить свою тактику в предстоящих соревнованиях на основе моделирования соревновательных условий в тренировке и контрольных игр. Тактические действия реализуются через спортивную технику, поэтому тактическая подготовка включает выработку технико- тактических действий (таблица 11, 12)

Тактика нападения

Таблица № 11

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	Год обучения				
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+

Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмёрка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения без центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Тактика защиты

Таблица № 12

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Год обучения						
	До года	Свыше года	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+
Против малой 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				+	+	+	+

4.2. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап спортивной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	6/9		
	История возникновения вида спорта и его развитие	1/1	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	0,5/1	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	0,5/1	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	0,5/1	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	0,5/1	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	1/1	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1/1	июнь	Понятливость. 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	0,5/1	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	0,5/1	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/	10/16		

вочный этап (этап спортивной специализации)	свыше трех лет обучения:					
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	1/1	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	1/1	октябрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	Режим дня и питание обучающихся	1/2	ноябрь-май		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
	Физиологические основы физической культуры	1/2	декабрь-май		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1/2	январь-май		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	1/2	сентябрь-май		Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
	Психологическая подготовка	1/2	сентябрь-апрель		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	1/2	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	2/2	декабрь-май		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	

4.3. 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 (таблица 13).

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «баскетбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Список олимпийских дисциплин по баскетболу

Таблица №25

Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
014 000 2 6 1 1 Я	баскетбол	014 001 2 6 1 1 Я
	мини-баскетбол	014 002 2 6 1 1 Я
	баскетбол 3х3	014 003 2 6 1 1 Я
	интерактивный баскетбол	014 004 2 8 1 1 Я

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «баскетбол» учитываются при формировании 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.

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».

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. 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 № 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);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 5)
- обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем, передаваемым в индивидуальное пользование (Приложение 6);
- 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, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение 5)

5.2. 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 «волейбол», 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² 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;

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы
1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

2. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
 3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
 4. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
 5. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
 6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
 7. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
 8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук/ А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - 23 с.
 9. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/ В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 144 с.
 10. Лосева И.В. Методика специальной подготовки к СД баскетболистов 17 -21 года при переходе в команды высшей лиги: автореферат диссертации на соискание ученой степени канд. пед. наук/И.В.Лосева. - Волгоград, 1997. - 24 с.
 11. Приказ Министерства России от 16 ноября 2022г. № 1006 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол».
 12. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
 13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
 14. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ.
 15. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск. 2012
 16. Чернов С.В., Родионов А.В., Нефедов В.М., Григорьев М.П., Фомин С.Г. Баскетбол. Подготовка судей. Москва 2012
 17. Нестеровский Д.И.. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004
 18. Портнов Ю.М, Баскетбол. Учебник для ВУЗов Физической культуры, Москва, 1997
 19. Морган Вуттен, Джо Вуттен, Как стать баскетбольным тренером и добиться успеха, Национальный баскетбольный проект, Бруклинский мост, 2016
- Интернет ресурсы:
1. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ
 2. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
 3. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
 4. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
 5. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
 6. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги
 7. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (www.rusada.ru)
 8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)

9. Официальный интернет-сайт Портала «Спорт в твоём дворе»
(<http://www.dvorsportinfo.ru/>)

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки												Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		1	2	3	1	2	3	4	5	3	4	5		
Недельная нагрузка в часах														
4,5	5	6	6-8	6-8	10-12	12-14	14-16	16-18	18-24					
Максимальная продолжительность одного учебно-учебно-тренировочный занятия в часах														
1,5	2	2	2	2	3	3	3	3	4					
Наполняемость групп (человек)														
14														
12														
1.	Общая физическая подготовка	80	85	94	94-104	100-120	120-87	87-96	96-110	110-164				6
2.	Специальная физическая подготовка	20	25	31	31-50	62-82	82-95	95-116	116-125	125-136				
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	32-40	40-72	72-81	81-90	90-126				
4.	Техническая подготовка	45	55	62	62-95	112-130	130-162	162-183	183-195	195-257				
5.	Тактическая подготовка	8	8	10	10-48	75-81	81-113	113-137	137-150	150-160				
6.	Теоретическая подготовка	15	15	20	20-15	12	12-16	16	16	16-36				
7.	Интегральная подготовка	25	30	47	47-42	41-56	56-71	71-82	82-105	105-132				
8.	Психологическая подготовка	15	15	17	17-20	22-27	27-30	30	30-45	45-62				
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	6	6	6-8	8-12				
10.	Инструкторская практика	-	-	-	-	10-12	12-15	15-18	18-20	20-40				
11.	Судейская практика	-	-	-	-	10-12	12-15	15-17	17-20	20-40				
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	5	6	6-8	8-10	10	10-12	12	12-18				

13.	Восстановительные мероприятия	20	20	25	25-30	30-36	36	36-38	38-40	40-65
	Общее количество часов в год	234	260	312	312-416	520-624	624-728	728-832	832-936	936-1248

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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 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; <ul style="list-style-type: none"> - составление конспекта учебно-тренировочный занятия в соответствии с оставленной задачей; формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении 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 (продолжительность и учебно-учебно-тренировочный процесс, период сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, звание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
21. Практическая подготовка умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	(формирование)	В течение года
3. Патриотическое воспитание	направленные на:	
33. Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою край, вою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к лужению 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 соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и 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 умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

	<p>спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; 	
5	<p>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>	

План реализации мероприятий по противодействию терроризма и экстремизма в МАУ ДО «СПШ «Дворец спорта»

№ п/п	Пункт муниципальной программы	Исполнитель	Характеристика проведённых мероприятий, краткое описание о выполнении, ссылки на публикации в СМИ
	1	2	3
1.	Организация и проведение профилактической работы, направленной на регулирование миграционных потоков и противодействие распространению среди мигрантов идеологии терроризма	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.
2.	Проведение в учреждениях спорта, в спортивных секциях и клубах силовых единоборств информационно-разъяснительной работы, направленной на противодействие экстремистской идеологии и недопущение конфликтных ситуаций на национальной почве	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	На официальном сайте http://dvorec86.ru/ в разделе «Новости» размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма, приуроченных ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.
3.	Проведение общественно-политических, культурных и спортивных мероприятий, посвященных Дню солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября), с обеспечением максимального охвата участников из различных категорий населения с привлечением авторитетных представителей общественных и религиозных организаций, культуры и спорта	Инструкторы-методисты	Проведены соревнования, посвященные борьбе с терроризмом и экстремизмом в молодежной среде, приуроченные к
4.	Проведение на базе образовательных организаций (в том числе с участием	Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты	

	<p>представителей религиозных и общественных организаций, деятелей культуры и искусства) воспитательных и культурно-просветительских мероприятий, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и привитие им традиционных российских духовно-нравственных ценностей</p>		<p>празднованию государственных праздников. - Соревнования по пулевой стрельбе среди юношей и девушек, посвященные Дню памяти трагедии в Беслане.</p> <p>Запланировано проведение воспитательных и культурно просветительских мероприятий, бесед, направленных на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма.</p>
5.	<p>Информационное обеспечение реализации государственной национальной политики,</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>На официальном сайте http://dvotocs86.ru/ в разделе «Безопасность» размещены буклеты и памятки, направленные на профилактику анитеррористических мер и противодействию экстремистской деятельности.</p> <p>Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.</p>
6.	<p>Разработка (тиражирование) и внедрение в практическую деятельность общественных организаций и движений, представляющих интересы молодежи, в том числе военно-патриотических молодежных и детских объединений, информационные и методические материалы по развитию у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма и по привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей, с обеспечением поддержки их деятельности в городе Когалыме</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма. Ведется работа по профилактике и предупреждению террористической и экстремистской направленности в молодежной среде. Реализация осуществляется через совместную работу администрации учреждения, тренеров и родителей воспитанников. Так же предусматривается распространение памяток, методических инструкций по противодействию терроризму и экстремизму среди воспитанников учреждения.</p>

7.	<p>Организация повышения квалификации муниципальных служащих, а также иных работников в сфере профилактики терроризма и противодействия его идеологии</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ ДО «СПШ «Дворец Спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.</p>
8.	<p>Поддержка творческих проектов антитеррористической направленности, в том числе при реализации муниципальных программ</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>На официальном сайте http://dvogec86.ru/ в разделе «Новости»; в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/dvogec_kog86 размещены буклеты и памятки, в целях информационного сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.</p>
9.	<p>Повышение профессионального уровня работников образовательных организаций, учреждений культуры, спорта, социальной и молодежной политики в сфере профилактики экстремизма, внедрение и использование новых методик, направленных на профилактику экстремизма и терроризма</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>Распространение буклетов памяток и методических рекомендаций среди сотрудников МАУ ДО «СПШ «Дворец Спорта», оформление стендов в холлах спортивных комплексов.</p>
10.	<p>Распространение в СМИ и сети Интернет информационных материалов (печатных, аудиовизуальных и электронных) в</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>На официальном сайте http://dvogec86.ru/ в разделе «Новости»; в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/dvogec_kog86 размещены буклеты и памятки, в целях информационного</p>

11.	<p>Укрепление межнационального и межконфессионального согласия, профилактика экстремизма и терроризма в городе Когальме»</p>	<p>Тренеры-преподаватели Инструкторы-методисты</p>	<p>сопровождения мероприятий по противодействию идеологии терроризма.</p>
			<p>Проводятся воспитательные и культурно-просветительские беседы, направленные на развитие у детей и молодежи неприятия идеологии терроризма, экстремизма, включены систематические беседы по профилактике правонарушений и преступлений, профилактики экстремизма, радикальной идеологии, гармонизации межнациональных отношений, формирование законопослушного поведения;</p>

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап начальной подготовки	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	<p>7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>1. Веселые старты «Честная игра»</p> <p>2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>3. Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>5. Родительское собрание «Проверка лекарственных средств»</p> <p>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>По назначению</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>Пример программы мероприятия</p> <p>Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/</p> <p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/</p>

<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>2. Семинар «Виды нарушений правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ПИ» «Система АДАМС»</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
---	---	-----------------------	--

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоритической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	История возникновения вида спорта и его развитие	~13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография 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 занятии 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	Занятия и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливания на занятиях физической культурой и спортом.
Этап начальной подготовки	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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 основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятливость. 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-учебно-тренировочный и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Роль и место физической культуры и формирование личных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры и формирование личных 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-учебно-тренировочный и учебного процесса. Роль питания в спортивной подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика составной 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.
	Теоритические основы технической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного мастерства 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 для участия 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.	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Перетренированность/недоотренированность	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Введение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Психологическая подготовка	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200		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.

Приложение №5.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины: «волейбол»			
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) весом от 1 до 3 кг	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 гимнастическая	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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
				Этап начальной подготовки		Этапы спортивной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)		количество
Для спортивной дисциплины: «баскетбол»									
1.	Гольфы	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-
4.	Кроссовки для баскетбола	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	4	1	4	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1
8.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
9.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Фиксатор коленного сустава (наколенник)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	2	1
13.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
14.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Шорты (трусы) спортивные	штук	на обучающегося	-	-	3	1	5	1
16.	Шорты эластичные (тайсы)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства		
				Этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Учебно-	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество
				количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	количество	срок (лет)	
Для спортивной дисциплины: «баскетбол»										
Мяч баскетбольный				штук	-	-	1	0,5	1	0,5